

André Boccato

o pão caseiro

salgados e doces

receitas tradicionais, light e com ingredientes funcionais



André Boccato

o pão caseiro

salgados e doces

receitas tradicionais, light e com ingredientes funcionais



o pão caseiro

simplicidade e sofisticação do alimento primordial

♥ Paixão universal, com toda a simbologia de vida e de alimento do corpo e da alma, o pão, em sua simplicidade e presença cotidiana é uma das maiores alegrias desta vida! E se ele estiver fresquinho, quentinho, e se ainda tivermos a felicidade de sentir seu perfume enquanto ele dourar no forno, então é um verdadeiro arrebatamento, quem sabe, divino!

♥ Mas como nos habituamos, nos dias de hoje, a obtê-lo com as facilidades do mercado e da padaria mais próxima, julgamos que fazer nosso pão em casa é extravagância, arriscada e desnecessária.

♥ Para desmistificar tal equívoco, a nova coleção CookLovers preparou uma série de receitas práticas, sofisticadas, inteligentes, sempre com a indicação de ingredientes funcionais e dicas preciosas no preparo: tudo para poder, com toda a segurança, se aventurar pelo terreno dos pães caseiros. Ajudar na descoberta de que fazer seu próprio pão, em uma porção de estilos, sabores e variações, não é nada complicado, é o objetivo das receitas deste livro.

♥ As formas que acompanham o livro-kit CookLovers, feitas de silicone, flexíveis, de fácil manutenção e limpeza, são ideais para todos os tipos de assados em forno doméstico. Garantem os mais variados formatos de bolos, tortas, doces e outros, e uma apresentação impecável do prato final, pois facilitam aquela tarefa árdua e arriscada de retirar a receita da forma. As formas de silicone suportam tranquilamente as temperaturas do forno e podem também ir ao freezer. É claro que todas as receitas da coleção CookLovers podem ser finalizadas em formas de materiais tradicionais. O resultado, em termos de sabor, consistência, etc., será igualmente garantido. Quanto à estética, ao design e à apresentação final do prato, a melhor recomendação é optar sempre pelas facilidades das novas tecnologias. Basta conferir pelas imagens do nosso livro e ver que as receitas, acima de tudo, causam a melhor das impressões.

♥ Pensando em tudo isso, CookLovers saiu à frente para pesquisar, testar e compor um inigualável caderno de receitas. O resultado está aqui, com a edição de dezenas de versões surpreendentes para um delicioso pão feito em casa. E pronto para a sua saborosa e segura experiência culinária – e para a satisfação dos felizardos que compartilharem deste alimento que permeia toda a História da humanidade e se tornou o seu mais fiel símbolo da partilha.

receitas em versão dupla alimentos light e funcionais, os aditivos da saúde total

♥ Depois de criada, cada receita foi testada pela equipe de cozinha experimental Estúdio CookLovers. E, depois, novamente testada. As receitas CookLovers sempre propõem a substituição de alguns ingredientes por alternativas ainda mais saudáveis, sugerindo alimentos light e os chamados alimentos funcionais, em pó.

♥ E o que vêm a ser os “alimentos funcionais”? São os chamados alimentos naturais, preventivos e auxiliares no controle dos vários desequilíbrios que podem comprometer a saúde e a boa forma. Alguns deles, como certos grãos e cereais, castanhas, sementes e frutas secas, costumam figurar nas dietas mais modernas, como os compostos ou suplementos nutricionais (mix de farinhas e sementes, farelos e grãos muito ricos em fibra vegetal), complementos que ficaram conhecidos como “ração humana”, ou melhor: o Alimento Funcional em Pó.

♥ Sob a consultoria da médica nutróloga Cristiane Coelho foi elaborada uma alternativa para cada receita, em versão balanceada e absolutamente light, e ainda muito mais saudável, em toda a coleção CookLovers. A mesma receita, porém com a indicação de suplementos funcionais e menos calóricos. Estas versões, light e com alimentos funcionais, se encontram em destaque ao final de cada receita.

André Boccato

André Boccato & Estúdio CookLovers

o pão caseiro

salgados e doces




Senac

índice

pão da tarde	6
pão integral recheado	8
pão da manhã	12
pão de azeitona	13
pão de carne-seca	16
pão de amendoim	19
pão com alho	20
pão-doce trançado	23
pão de fubá	24
pão de frango com catupiry	27
pão de beterraba.	30
pão de uvas-passas	31
pão torcido de coco e abóbora	34
pão de salame e provolone.	37
pão recheado com doce de leite	38
brioche.	41
passo a passo.	42
alimentos light, diet e funcionais	44
dicas para uma cozinha sustentável	45

pão da tarde

massa

- 1 xícara (chá) de leite morno (200ml)
- 1 tablete de fermento biológico fresco (15g)
- 400g de farinha de trigo, aproximadamente
- 1/3 de xícara (chá) de óleo (67ml)
- 1 colher (chá) de sal (4g)
- margarina para untar

recheio

- 6 fatias de presunto fatiado (120g)
- 1 tomate pequeno picado e sem sementes (100g)
- 6 fatias de mussarela fatiada (84g)
- 1 colher (sopa) de requeijão (30g)
- 1 colher (chá) de orégano (menos que 1g)

modo de preparo

massa

Unte a forma com margarina, enfarinhe e reserve. Em uma tigela, coloque metade do leite, o fermento e 1 colher (sopa) de farinha de trigo. Deixe descansar por 30 minutos. Adicione o leite restante, o óleo, o sal e misture bem. Acrescente a farinha restante, aos poucos, até a massa desgrudar das mãos. Cubra a massa e deixe dobrar de tamanho, em lugar quente e seco. Abra a massa com um rolo.

recheio

Seque o presunto e o tomate com papel-toalha. Recheie a massa com o presunto, a mussarela, o requeijão, o tomate e o orégano. Enrole e coloque na forma. Deixe crescer por mais 30 minutos e leve ao forno, em temperatura média (200°C), por cerca de 40 minutos. Sirva quente ou frio.

rendimento:  = 8 porções

tempo de preparo: 2 horas e 20 minutos

tempo de forno: 40 minutos

que tal utilizar

ingredientes funcionais?

- ♥ Substitua o amendoim por nozes ou castanhas-do-pará, na mesma quantidade.
- ♥ Substitua 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo por Alimento Funcional em Pó (veja a receita na página 46).
- ♥ Substitua 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo por amaranto em flocos.

para ficar + light

- ♥ O óleo pode ser substituído por margarina light, na mesma quantidade.
- ♥ O leite, a mussarela e o requeijão podem ser substituídos pela versão light desses produtos.
- ♥ Substitua o presunto por peito de peru, na mesma quantidade.



pão integral recheado

recheio

- 1/2 xícara (chá) peito de peru defumado picado (60g)
- 1/2 xícara (chá) de tomates secos escorridos e picados (85g)
- 1/2 xícara (chá) de queijo gorgonzola picado (55g)

massa

- 1 tablete de fermento biológico fresco (15g)
- 1/2 colher (sopa) de açúcar (9,5g)
- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo branca (150g)
- 1 ovo médio em temperatura ambiente
- 2 colheres (sopa) de óleo (22g)
- 1 envelope de caldo de legumes em pó (9g)
- 1 colher (sopa) de manjerição desidratado (menos que 1g)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral (145g)
- margarina para untar

modo de preparo

recheio Misture o peito de peru, o tomate seco e o gorgonzola. Reserve.

massa Unte a forma com margarina, enfarinhe e reserve. Em uma tigela grande, dissolva o fermento no açúcar e acrescente 1 colher (sopa) de farinha de trigo branca e 1/4 de xícara (chá) de água morna. Misture bem e deixe descansar por 30 minutos. Adicione o ovo, o óleo, o caldo de legumes, o manjerição, 1/4 de xícara (chá) de água morna, a farinha de trigo integral e misture. Aos poucos, junte o restante da farinha de trigo branca, até desgrudar das mãos. Sove bem a massa, cubra com um pano e deixe crescer até dobrar o tamanho. Abra a massa em um retângulo e espalhe o recheio reservado. Enrole a massa como um rocambole e coloque na forma. Deixe crescer novamente e leve ao forno, em temperatura média (200°C), por cerca de 40 minutos. Desenforme e sirva quente ou frio.

rendimento:  = 8 porções

tempo de preparo: 2 horas e 20 minutos

tempo de forno: 40 minutos

que tal utilizar ingredientes funcionais?

- ♥ Substitua 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo branca por aveia em flocos.
- ♥ Acrescente 1 colher (sopa) de Alimento Funcional em Pó à massa na hora de sová-la (veja a receita na página 46).
- ♥ Acrescente 2 colheres (sopa) de sal-são picado ao recheio.

para ficar + light

- ♥ O queijo gorgonzola pode ser substituído por queijo cottage, na mesma quantidade.
- ♥ O óleo pode ser substituído por margarina light, na mesma quantidade.
- ♥ Retire o açúcar da massa. Nesse caso, dissolva o fermento na água morna.

