



conecta ABF



PÃO DO JOÃO BAPTISTA

Importante: Para fazer essa receita, use a balança e seja preciso nas proporções. Isso fará toda a diferença!

Ingredientes:

600 gramas de farinha de trigo

400 ml de água

200 gramas de fermento natural (**Levain***) ou 3 gramas de fermento biológico instantâneo (1/3 do saquinho de 10 gramas)

12 gramas de sal (equivalente a 2 colheres de chá).

*veja a dica do João, sobre o fermento Levain ao final dessa receita.



PÃO DO JOÃO BAPTISTA

1ª. Etapa:

Em uma tigela misture bem todos os ingredientes e trabalhe a massa até ela ficar no ponto, bem misturada e com uma consistência uniforme.

Esse procedimento pode ser feito na mão ou usando uma batedeira. Se usar a batedeira, use o gancho e a velocidade deve ser a lenta. Bater por 15 minutos.

Se for fazer na mão, trabalhe a massa em uma bancada bem limpa e com um pouco de farinha para não grudar. Trate bem a massa, com delicadeza! Não bata ou soque, faça movimentos firmes e uniformes. Esse processo dura em média 15 a 20 minutos, depende de sua experiência.

Quando a massa estiver bem misturada, polvilhe com um pouco de farinha, cubra com um pano de prato e deixe descansar por 30 minutos.

2ª. Etapa:

Na bancada faça as dobras na massa esticando uma ponta por cima da outra invertendo os lados, delicadamente apoiando a massa na mão e girando pela parte de baixo da massa faça uma bola.

Cubra a massa e deixe descansar por mais 30 minutos.

Repita esse procedimento mais 3 vezes.



PÃO DO JOÃO BAPTISTA

3ª. Etapa:

Quando terminar a etapa 2, coloque a massa em uma tigela com um pouco de farinha no fundo para não grudar e tampe a tigela.

Se você mora em uma região quente, coloque a massa na geladeira (tampe a tigela ou coloque plástico filme) e deixe a massa descansar na geladeira 12 horas, retire da geladeira e deixe a massa descansar pelo menos 4 horas em um local fresco.

Se você mora em uma região fria, você pode deixar a massa descansar fora da geladeira por 12 horas ou um pouco mais.

O importante é que você observe se sua massa está crescendo, formando bolhas e com aparência de leve.

4ª. Etapa:

Pré-aqueça seu forno a 240 graus em uma panela com tampa que pode ser de ferro ou aço inox. O importante é que ela possa ir para o forno!

Outra dica o tamanho da panela deve ser proporcional ao tamanho e formato da massa que você fará o pão.



PÃO DO JOÃO BAPTISTA

5ª. Etapa:

Retire a panela quente do forno, polvilhe com um pouco de farinha o fundo da panela para a massa não grudar, coloque delicadamente a massa na panela e com cuidado para ela não perder o ar da fermentação (senão ela murcha)

Com a ponta de uma faca faça cortes na longitudinal na massa (deve ser cortes de 1 cm de profundidade). Polvilhe por cima da massa um pouco de farinha (pouco), tampe a panela e coloque novamente no forno que esta pré-aquecido a 240 graus.

Deixar 30 minutos com a tampa da panela fechada, depois destampar e deixar mais 10 minutos até o pão dourar a casca.

Atenção com seu forno: se ele for forte pode ser que em menos de 10 minutos ele já doure o pão, da mesma forma se ele for mais fraco talvez você precise deixar alguns minutos a mais. Com a prática você irá aprender a lidar com isso.

6ª. Etapa:

Retire a panela do forno e o pão da panela e deixe descansar em uma grade por 10 minutos. O importante é que tenha espaço para circular ar em volta do pão e por baixo. Se não tiver uma grade, use a grade da boca do fogão!

Aproveite o seu Pão para confraternizar com os amigos e a família.



PÃO DO JOÃO BAPTISTA

*DICA DO JOÃO

Fermento Natural (Levain) ou fermento instantâneo?

Ambos são eficientes, mas o Levain, apesar de ser mais trabalhoso com certeza lhe dará mais prazer, satisfação e realização no resultado do produto.

Mas como fazer e cultivar seu Levain?

Pode ser de Farinha Integral ou a Branca e o processo leva em média 5 dias até você ter seu Levain formado e pronto para cultivo.

1a. Etapa

Em um pote de vidro com tampa de ½ litro, bem lavado, adicionar 50g de farinha, equivalente a 5 colheres de sopa, e 60 ml de suco de laranja ou de abacaxi (equivalente a 4 colheres de sopa). Misturar bem e deixar descansar em um local fresco por um ou dois dias, tampa meia aberta até começar a formar bolhas.

Dicas:

1. A farinha pode ser de trigo integral ou a branca.
2. O tipo de fruta que usar no passo 1 deverá ser o mesmo para a Etapa 2.
3. Usar o sumo da fruta fresca coada e não adicionar água.



PÃO DO JOÃO BAPTISTA

2a. Etapa:

Adicionar 30g de farinha e 30 ml de sumo de fruta coado (o mesmo tipo usado na etapa 1) misturar e deixar a massa descansar em local fresco por 1 dia.

3a. Etapa:

Adicionar 50 gramas de farinha e 30ml de água, misturar bem e deixar descansar em local fresco por 24 horas.

4a. Etapa:

Nesta Etapa seu fermento já deve estar bem ativo e borbulhante. Descartar metade do fermento e adicionar 75 gramas de farinha e 30ml de água e misturar bem para não deixar empelotado. Deixar descansar em local fresco por 24 horas.

5ª. Etapa:

Seu Levain está pronto! Adicione 30g de farinha e 30ml de água, deixe descansar por 2 horas, tampe o pote e conserve na geladeira.



PÃO DO JOÃO BAPTISTA

Dicas:

1. Na geladeira seu Levain diminui o processo de fermentação, e você pode alimentá-lo de duas a 1 vez por semana, caso não esteja usando.
2. Toda vez que usar o Levain, não esqueça de alimentá-lo. Sempre tenha uma quantidade no mínimo o dobro que você usaria para 1 receita.