Pãozinho Brioche!

Mais uma receita de pão que eu adoro fazer. Esses pãezinhos “tipo” brioches são muito macios e derretem na boca. Essa receita é simples e fácil de fazer, pois os brioches franceses são mais elaborados no seu preparo. Mas garanto que o sabor é muito parecido e não vão durar muito tempo na sua casa, pois serão consumidos em alta velocidade.

Ingredientes:

3 xícaras de farinha de trigo

2 e 1/4 colher de chá de fermento químico seco

1 e 1/2 colher de chá de sal

1 e 1/2 colher de sopa de açúcar

1 e 1/2 colher de sopa de leite em pó

4 e 1/2 colher de chá de manteiga sem sal

1 xícara de água morna

1 ovo inteiro

Modo de Fazer:

Coloque a farinha de trigo numa tigela funda e faça um buraco no centro. Adicione o fermento, açúcar, leite em pó, sal, margarina e acrescente a água morna aos poucos. Depois adicione o ovo e sove a massa por uns 20 minutos numa bancada enfarinhada até soltar das mãos. Coloque de volta na tigela, feche com um filme plástico e deixe crescer até dobrar de volume (1 hora e 1/2 mais ou menos). Depois de crescido, amasse ligeiramente a massa e divida em 12 pedaços iguais. Faça bolinhas ou “rolls” como “croissant”, coloque os pãezinhos numa forma distantes uns 5 cm umas das outras e deixe crescer novamente por mais ou menos 40 minutos. Bata ligeiramente um ovo e passe por cima das bolinhas com um pincel. Leve ao forno pré aquecido a 180°C por mais ou menos 20 minutos ou até estarem bem douradinhos.

Dica*: Eu coloquei as bolinhas de pão para crescer a segunda vez dentro de forminhas de empadinha. Assim todas ficaram do mesmo formato e tamanho.

Pãozinho de Batata Doce Roxa Vegano!

Temos a formação e informação de que devemos comer o mais saudável possível e não comer proteína animal em excesso, não somente pela nossa saúde, mas também pelos animais que são seres vivos, criaturas de Deus e pela preservação do meio ambiente cuja agropecuária insiste em dizer que se não houver produção de carne animal, não teremos o que comer…mentira, claro! Em nome disso, deitam e rolam degradando o meio ambiente. Mas essa tendência está decrescendo e a onda dos alimentos veganos crescendo muito. Aqui em casa estamos tentando diminuir o consumo de carnes, especialmente a vermelha. Também não queremos ser totalmente radicais quanto ao consumo de proteína animal, mas essa consciência pela vida e pelo meio ambiente, tem tomado forma e toda vez que preparo

um bife, fico pensando no animal abatido, o quanto de água foi consumido pra isso e a quantidade de CO2 emitido. Então, o que nos resta é tentar achar algumas receitas que sejam gostosas e nutritivas sem procedência animal e aumentar o consumo desses alimentos tão abundantes na natureza. Não é fácil para a maioria dos seres humanos que foram criados com o gostinho de um bom churrasco. Vou continuar publicando todo tipo de receitas aqui no Panela de Vó, mas tentarei aumentar as vegetarianas, pois eu mesma, a minha filha e muita gente têm procurado receitinhas veganas gostosas. Esse pãozinho de batata doce é uma delas. Tem a textura de pão de queijo e a coloração roxa dá aquele toque super especial! Experimente, é super simples e delicioso!

Ingredientes:

2 xícaras de chá de batata doce roxa (mais ou menos 4 batatas médias ou 3 grandes)

1 ¼ xícara de chá de polvilho doce

¾ xícara de polvilho azedo

3 colheres de sopa de azeite

2 colheres de sopa de chia

½ colher de sopa de sal

½ xícara de chá de água

Ervas picadinhas (manjericão, sálvia, tomilho, alecrim) ou apenas uma delas

Modo de Fazer:

Lave bem as batatas doces e embrulhe cada uma com papel alumínio e leve ao forno a 180°C por mais ou menos 1 hora. Para saber se está bem cozida e macia, espete uma faquinha. Deixe esfriar um pouco e retire a polpa amassando bem com um

garfo ou num processador de alimentos.

Coloque todos os ingredientes numa tigela e sove até formar uma massa bem homogênea. Faça bolinhas do tamanho que desejar e coloque numa assadeira. Leve ao forno a 200°C por 25 a 30 minutos. Comer quentinho…

Dica: Se desejar congelar coloque as bolinhas ainda não assadas numa assadeira, leve ao freezer e quando endurecer separe em porções dentro de saquinhos próprios para congelamento. Depois é só colocar no forno pré-aquecido quando quiser congeladas mesmo.

Você pode substituir a batata doce roxa por batata doce comum ou por mandioquinha.

Torta de Ricota com Tomatinhos!

“Quiche” vem da palavra “kuchen” que em alemão quer dizer “torta”. Você pode chamá-la do jeito que quiser essa “Kuchen Torta Quiche de Ricota com Tomatinhos Cerejas”, pois é deliciosa com qualquer nome que você escolher.

Além do recheio delicioso e super light, a massa é super macia…sempre faço as “quiches” com essa receita que nunca dá errado. Não coloquei nadinha de creme de leite, pois substituí por iogurte natural. Dessa forma diminui um pouco as calorias que uma torta deliciosa contém sem perder nadinha de sabor.

Pode ser feita numa forma grande de 20 cm de diâmetro com 7 cm de altura, ou em forminhas individuais próprias para quiche.

Essa receita vai especialmente para meus filhos, nora e genro que estão pilotando o fogão de suas casinhas. Podem me chamar que vou aí comer…

Ingredientes da massa:

2 xícaras de farinha de trigo

140 gramas de manteiga sem sal gelada

2 colheres de sopa de queijo ralado

1 colher de café de fermento em pó

1 colher de chá de sal

Fazer uma farofa com as mãos com estes ingredientes. Acrescentar:

1 colher de sopa de iogurte natural

1 ovo inteiro

Mexer até desgrudar das mãos. Embrulhar em plástico filme e levar à geladeira enquanto prepara o recheio.

Recheio de Cebolas:

2 cebolas cortadas em rodelas

2 colheres de sopa de azeite

Refogar a cebola no azeite até ficarem douradas. Reservar.

Recheio de Ricota:

2 xícaras de chá de ricota fresca amassada

1/2 xícara de chá de parmesão ralado

200 ml de iogurte natural (pode ser o desnatado também)

3 ovos

1/2 xícara de cebolinha ou manjericão picados

Sal, pimenta, noz moscada à gosto

2 colheres de azeite

Tomatinhos cerejas

Temperar a ricota amassada com sal, pimenta, noz moscada, parmesão, cebolinha, manjericão e azeite. Bater à mão os ovos com o iogurte e adicionar na ricota amassada e temperada, mexendo bem até tudo estar incorporado. A ricota ainda fica com uns grumos, sem problema. Reservar.

Montagem da torta:

Abrir a massa com um rolo e forrar o fundo e lateral de uma forma com 20 a 25 cm de diâmetro por 7 cm de altura, ou duas formas básicas de quiche (daquela baixinha) de 20 cm de diâmetro. Depois de forrada, esparrame mostarda de Dijon no fundo e lateral da massa (opcional), coloque e espalhe as cebolas refogadas, o recheio de ricota e rale queijo parmesão por cima. Corte os tomates cerejas ao meio e coloque por cima do recheio. Leve ao forno pré aquecido a 180° C por aproximadamente 1 hora.

Pizza Crocante Aromatizada!

Ao contrário do conhecimento popular, apesar de tipicamente italiana, os babilônios, hebreus e egípcios já misturavam o trigo e amido e a água para assar em fornos rústicos há mais de 5000 anos. A massa era chamada de “pão de abraão”, muito parecida com os pães árabes atuais, e recebia o nome de *piscea*.

Os fenícios, três séculos antes de Cristo, costumavam acrescentar coberturas de carne e cebola ao pão; os turcos muçulmanos adotavam esse costume durante a Idade Média e por causa das Cruzadas essa prática chegou à Itália pelo porto de Nápoles, sendo em seguida incrementada dando origem à pizza

que conhecemos hoje.

Pizza feita em casa sempre é uma delícia de fazer e de comer. Essa massa é aromatizada com manjericão fresco picadinho e “Lemon Pepper”, que é um tempero de limão seco em pó com pimenta, encontrado em bons supermercados na seção de temperos ou no Mercadão de São Paulo. A massa fica super crocante e deliciosa. Fiz o teste aqui em casa e todos adoraram a massa fininha e crocante, mas se preferir, fica ótima também em massa grossa. Viva Pizza!!

Ingredientes:

1 xícara de água morna

1 pacote de 10 g de fermento biológico seco instantâneo

1 colher de sopa de açúcar

3 colheres de sopa de azeite

1 colher de chá de sal

1 colher de chá de Lemon Pepper

2 1/2 xícaras de farinha de trigo

1 colher de sopa de manjericão fresco picadinho

Modo de fazer:

Colocar numa tigela os ingredientes secos e misturá-los. Depois adicione o azeite, a água morna e amasse com as mãos adicionando farinha de trigo até a massa desgrudar das mãos. Sovar por mais alguns minutos e deixar descansar na travessa coberta com um pano limpo para crescer e dobrar de volume, aproximadamente 45 minutos. Depois de crescida, amassar um pouco e dividir a massa em 6 partes iguais para pizza brotinho, ou em 3 partes para pizzas grandes.

Abrir os discos da pizza com um rolo, sempre com ajuda de mais

farinha de trigo. Colocar na forma, fazer furos com um garfo e levar ao forno pré aquecido a 260° C por 4 a 5 minutos. Depois de todos os discos de pizza estarem pré assados, é só rechear ao seu gosto. Pode ser com molho de tomates ou tomates picados ou em rodelas temperados com sal, azeite e orégano, alho poró cortados em rodelas e muçarela ralada. Leve novamente ao forno quente por mais 4 ou 5 minutos para derreter e gratinar o queijo e terminar de assar a massa que ficará mais crocante! Maravilha!!

Torrada Nova Iorque! NY Toast!

Diferentemente do nosso café da manhã brasileiro, o “breakfest” americano é rico em alimentos substanciosos e é

considerado a refeição mais importante do dia. Eles incluem muitos alimentos proteicos e calóricos, que fornecem energia para enfrentar o dia com mais vigor. Deu uma vontade de fazer essa “Toast French” feita com pão integral no lugar do francês. Mas nada impede de você fazer como preferir e usar outros ingredientes para rechear a sua “super torrada”. Essa eu me inspirei com uma publicação de uma amiga da Pat que é “Chef” e faz umas comidinhas pra lá de deliciosas! Olha isso…

Ingredientes:

1 fatia de pão integral ou 12 grãos

1/2 abacate

1 colher de chá de Tahine

1 colher de sopa de suco de limão

1/2 xícara de ricota amassada e temperada ou queijo de cabra esfarelado

Tomates cerejas cortados ao meio

1 ovo poché (Egg Benedict)

Sal e pimenta a gosto

Modo de Fazer:

Amasse o abacate ligeiramente e adicione o Tahine, limão, azeite, sal e pimenta. Reserve.

Amasse a ricota e tempere com sal, pimenta e azeite. Reserve.

Coloque a fatia de pão na torradeira ou numa chapa no fogão. Assim que estiver torrada ao seu gosto, coloque o creme de abacate, a ricota temperada ou queijo de cabra esfarelado e os tomates.

Ovo poché:

Em uma panela ou frigideira funda, coloque 1/2 litro de água e leve ao fogo alto. Quando as bolhas começarem a se desprender do fundo, abaixe o fogo. Cuidadosamente, quebre o ovo dentro de uma concha ou de uma xícara. Mexa a água com uma colher formando um rodamoinho e, sobre ele, despeje o ovo. Deixe cozinhar por quatro minutos ou até que comece a subir à superfície. Retire o ovo com a ajuda de uma escumadeira e coloque em cima da torrada com o abacate, a ricota e os tomates. Ele deve estar com as clara cozida e a gema mole. Adicione uma pitada de sal por cima do ovo e bom apetite!