A receita



MAIS AMADA

5F Company



A receita



MAIS AMADA

5F Company



Direitos Autorais

As informações contidas neste e-book não podem ser compartilhadas, são apenas para você.

Este guia está protegido por direitos autorais, portanto, guarde-o para você. Não faça cópias ou transmita para outras pessoas.

Este guia ou partes dele não podem ser usados sem a permissão expressa ou por escrito do autor ou editor. Exceto pelo uso de menções curtas em um resumo manual.

Mãos na massa!

INTRODUÇÃO

Pão ou Rosca trançada, como não amar...



Como não amar...

O pão trançado ou rosca trançada, como em alguns lugares do Brasil se diz, é aquele pão fofo e saboroso, recheado ou não, que transforma qualquer café da tarde, ou mesmo da manhã.

O glúten em seu papel de elasticidade e estrutura colabora muito para que esse produto seja perfeito e por isso, quem não consome glúten muitas vezes fica na vontade... Porém hoje temos vários ingredientes de forma acessíveis e naturais que colaboram para alcançarmos um resultado praticamente idêntico.

Claro, assim como as receitas com farinha de trigo o pão trançado também tem várias receitas e vários métodos, até mesmo diferentes formas de montar, modelar. Você já ouviu falar que a receita depende da mão da pessoa? Pois bem, para conseguirmos te dar a chance de fazer a sua rosca, temos três receitas de pão para você fazer aquela que é mais fácil pra você ou que você acredita mais.

Ou melhor, fazer todas!

A receita MAIS AMADA

RECEITA

01

Rosca trançada com leite condensado e coco



A receita MAIS AMADA

RECEITA 01:
Rosca trançada com leite condensado e coco

INGREDIENTES:

Considerando uma xícara de 200ml

- 1 xícara de polvilho doce
- 1 xícara de farinha de arroz
- 1 ovo
- 1 colher de chá rasa de goma xantana
- 1 colher de chá , cheiade fermento biológico
- 1/4 de xícara de óleo

obs: 150 ml de água morna aproximadamente, a massa ficaliguenta, coloque aos poucos até dar o ponto

- 2 colheres de açúcar
- 1 colher de chá rasa, de sal

Leite condensado e coco ralado a gosto

A receita MAIS AMADA

RECEITA 01:
Rosca trançada com leite condensado e coco

MODO DE PREPARO:

Em um recipiente para montar a massa, bater o ovo, após batido acrescentar o polvilho doce, o sal, a farinha de arroz, o óleo ou azeite, o açúcar, a goma xantana, e o fermento biológico.

Misturar por 5 min, acrescentando a água morna vagarosamente para que se incorpore a massa conforme mexe.

A massa deve ficar homogênea, esse processo de mistura é feito com espátula e ao final a massa fica “liguenta” /grudando nas mãos e espátula.



Forma uma massa grudenta mas é uma massa homogênea

Na bancada, se tiver um tapete silicone utilize-o para facilitar o manuseio da massa, polvilhe farinha de arroz e faça 3 rolos compridos para trançar.

A receita MAIS AMADA

Levain/ Fermento natural sem glúten n°01

Passe óleo nas mãos para ajudar. A massa não é firme. Enrole as três partes num tamanho igual para ambas de comprimento e espessura.

Modelar: una as pontas dos três rolinhos apertando e faça a trança como de cabelo sem apertar, levemente apenas dando formato e deixando espaços.



Massa trançada sem apertar e levemente reorganizada na horizontal

Unte uma forma de n°1 de bolo ingles com óleo e coloque a massa já trançada encaixando ela. Deixei crescer por 30 minutos já na forma. Passado esse tempo, passe/pincele gema na parte superior da massa.



Massa crescida e untada com gema

A receita MAIS AMADA

Levain/ Fermento natural sem glúten n°01

Pré aquecer o forno a 180°C por 30 min, colocar pra assar. O tempo de assamento é conforme a potência do forno. Quando estiver dourado (não é um marrom escuro) e se colocar o garfo ele sair limpo está pronto.



Rosca assada.

Esperar esfriar um pouco, se quiser passar o leite condensado pincelando por cima e acrescentar o coco ralado.

A receita MAIS AMADA

RECEITA

02

Rosca modelada fofinha na airfryer



A receita MAIS AMADA

RECEITA 02:
Rosca modelada fofinha na airfryer

INGREDIENTES:

- 1 xícara de chá (de 240 ml) de amido de milho
- 1/3 de xícara de fubá mimoso sem glúten
- 1/4 de xícara de chá medidora de polvilho doce
- 3 colheres de sopa de leite em pó vegetal ou outro leite em pó que você possa consumir
- 1/2 colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1/2 colher de sopa de fermento biológico seco
- 2 ovos, 1 inteiro mais 1 clara para a massa, reserve a gema para pincelar
- 150 ml de água morna
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva,ou óleo de coco,ou manteiga derretida sem sal,ou banha de porco derretida
- 1 Colher de sopa de goma xantana

A receita MAIS AMADA

RECEITA 02:
Rosca modelada fofinha na airfryer

MODO DE PREPARO:

Em um recipiente grande iniciar com os ingredientes secos. Primeiro, o amido de milho ou fécula de batata, o fubá, o polvilho doce, o leite em pó vegetal (se puder consumir leite comum, não precisa ser o vegetal), o sal, o açúcar, misturar bem.

Após misturado adicionar o fermento e misturar os secos novamente, até se tornar um mix de farinha única. Abra um espaço no centro e coloque o ovo inteiro mais a claro do segundo já batido. Adicionar o azeite, (pode ser banho ou óleo de coco), misturar um pouco, logo adicionar a água morna.

Misturar delicada e posteriormente com fuê misturar até desaparecer todos os grumos e se tornar massa homogênea, liquida mesmo. Após misturar bem, adicionar a goma xantana, mexer com fuê, batendo bem. A massa ganhará consistência, bata até formar uma massa com liga, que ainda gruda mas que é uma massa única.



Após goma xantada, forma uma massa grudenta mas massa homogênea

A receita MAIS AMADA

RECEITA 02:
Rosca modelada fofinha na airfryer

No cesto da airfryer, untar com óleo, fundo e laterais e colocar papel manteiga também untado, apenas ao fundo.

Untar mãos e uma colher com óleo e separar a massa em bolinhas modelando, dividir em 5 a 6 partes para modelar no cesto. A massa é grudenta, é normal, se quiser pode abrir a bolinha e adicionar goiabada, e fechar modelando em formato de bola novamente.

Mantenha a mão untada. Coloque no cesto e deixe espaços de um a dois dedos entre as esferas de massa, ao final molher as mãos e passar sobre a massa.



Rosca modelada antes de descansar/ espaçamento

Se quiser pode pre aquece a fritadeira por 5 min e desligada já com a massa colocada, deixar crescer por 25 min, para que seja mais rápido.

Com a gema reservada e um pouco de água, pincelar sobre a massa já crescida.

RECEITA 02:
Rosca modelada fofinha na airfryer

Colocar 180°C por 20 min. Fica atento ao cheiro e a cor pois o tempo pode ser menor se for uma fritadeira elética mais potente. Se ainda não tiver muito dourado repetir por mais 2 minutos a 160°C, verifique com a faca perfurando a massa. Caso esteja “suja” retire a rosca junto ao papel manteiga, descarte-o e coloque a rosca invertida (parte dourada para baixo) para que asse por mais 5 min. a 160°C. Reserve coberta com pano e espere esfriar para partir.



Rosca pronta, dourada e no ponto certo.

A receita MAIS AMADA

RECEITA

03

Rosca trançada redonda recheada



A receita MAIS AMADA

RECEITA 03:
Rosca trançada redonda recheada

INGREDIENTES:

PARA A MASSA

- 180g de farinha de arroz
- 100g de amido de milho
- 70g de polvilho doce
- 1 colher de café de goma xantana (3g)
- 7g de fermento biológico seco
- 2 ovos
- 2 colheres de chá de fermento em pó
- 1 colher de café de flor de sal
- 200 ml de leite comum ou de amêndoas (em caso de restrição) morno
- 20g de manteiga ou óleo da sua preferência
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo
- Gema para pincelar no final

PARA O RECHEIO

- 50g de açúcar mascavo
- 2 colheres de chá de canela em pó
- 70gde manteiga ou manteiga de coco
- 50g de nozes picadas

A receita MAIS AMADA

RECEITA 03:
Rosca trançada redonda recheada

MODO DE PREPARO:

Em um recipiente onde está o leite já morno adicionar as 20g de manteiga (ponto de pomada, mole não derretida) e uma colher de açúcar mascavo e dissolver levemente, não precisa ficar muito homogêneo, apenas para facilitar o processo com a manteiga e o açúcar.

Em seguida iniciar em um recipiente/bowl grande para a massa, começar com os ingredientes líquidos, colocar primeiro o ovo, depois a mistura do leite descrita acima.

Em um recipiente separado preparar farinha, colocar a farinha de arroz, o amido de milho, o polvilho doce, a goma xantana, o fermento biológico seco e o fermento em pó comum, também a flor de sal (se tiver), misturar bem para formar um mix de farinha.

No bowl principal onde estão os líquidos adicionar metade do mix preparado e mexer com espátula ou colher de pau. Mexe bem, e adicionar a outra metade e mexer mais um pouco com a colher, hora que a massa firmar iniciar o processo com as mãos até incorporar toda farinha que estiver ao fundo, sovando como se tivesse glúten, no próprio bowl, rapidamente.

RECEITA 03:
Rosca trançada redonda recheada

Uma massa firme, elástica porém que não gruda na mãos. Após incorporar farinha no aspecto citado, retirar do recipiente . Polvilhar bancada de pedra com farinha de arroz e sovar a massa pra ficar lisa e uniforme, pouca farinha é suficiente, 5 minutos no máximo. Com a massa pronta, pode fazer dois pães dividindo ela ao meio com a faca, ou um único pão grande.

Esticar a massa em formato retangular com auxilio de um rolo de massa. Abrir bastante no comprimento , vira 90° e abre um pouco, repete até que esteja retangular em espessura de 0,5 cm ou menos. Quanto mais comprida maior o pão, maior numero de voltas. Se forma mais largo, recheio em mais camadas.

Ao abrir perceberá uma massa elástica, não quebradiça e dobrável. Já aberta preparar o recheio.



Textura da massa aberta - na imagem em questão dobrada sem marcas de quebra

A receita MAIS AMADA

RECEITA 03:
Rosca trançada redonda recheada

Para preparar o recheio: Nas 70g de manteiga colocar o açúcar mascavo reservado ao recheio, a canela, misturar fica como um creme, como um brigadeiro firme. Passar sobre toda a massa. Então colocar as nozes trituradas grosseiramente (exemplo, colocar nozes num saquinho plástico e bater com martelo de carnes). Sobre a massa já com recheio passado.

Enrolar a massa de comprido. Dividir ao meio (duas partes). Unir as pontas e trançar em duas partes mesmo, uma pós a outra sem apertar, não precisa levantar da bancada. Ao finalizar a trança enrolar, formando um pão redondo e o recheio ficará visível na parte externa.

Untar assadeira comum que caiba o pão por completo, com manteiga ou óleo e colocar o pão, pincelar gema sobre generosamente.



Massa recheada, trançada e enrolada e já pincelada pronta para ir ao forno.

A receita MAIS AMADA

RECEITA 03:
Rosca trançada redonda recheada

Pré aquecer forno a 180°C por 15 min pelo menos. Colocar pra assar por 25 min até dourar.

Uma massa que desmancha na boca, um pouco menos fofa mas macia e super saborosa.



Rosca pronta e assada.

A receita

MAIS AMADA

Muito obrigada

Fico muito feliz de você ter acreditado no meu trabalho, com certeza ele vai melhorar muito seu dia a dia e sua saúde com as melhores receitas que consegui concentrar aqui dentro.

Muito Obrigada S2

