E-BOOK

Salgados Assados



SALGADOSDESUCESSOBR. COM

Sumário

APRESENTAÇÃO 03

MASSA PARA PASTEL DE FORNO 04

MASSA PARA PASTEL DE FORNO SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE 05

MASSA INTEGRAL DE PASTEL ASSADO 06

COXINHA DE FRANGO ASSADA 07

COXINHA INTEGRAL ASSADA 08

ENROLADINHO DE SALSICHA ASSADO 09

ENROLADINHO DE PRESUNTO E QUEIJO ASSADO 10

ESFIRRA DE CARNE FECHADA 12

TROUXINHA DE FRANGO ASSADA 14

JOELHO ASSADO 15





APRESENTAÇÃO

Você já deve ter percebido que oferecer opções e novidades a seus clientes é o segredo para conquistar cada vez mais espaço e sair na frente de seus concorrentes.

As pessoas continuam sem tempo, e muitas vezes acabam trocando uma refeição por um lanche rápido, porém, você precisa dispor de várias opções para agradar todos os públicos.

Apesar de trocarem a refeição pela comida rápida, muitos buscam um salgado mais saudável, e por isso preferem os assados aos fritos.

Por isso separamos neste e-book opções de salgados assados fáceis e lucrativos para você arrasar nas vendas.

O congelamento e descongelamento dos salgados assados são feitos da mesma maneira que do salgados fritos, após descongelado, leve ao forno por aproximadamente 20 minutos ou até dourar na temperatura de 160°C.



MASSA PARA PASTEL DE FORNO

INGREDIENTES

- *2 colheres de sopa de óleo*
- *2 colheres de sopa de manteiga em temperatura ambiente*
- *1 ovo inteiro + 1 gema*
- *1/2 xícara de leite morno*
- *1 pitada de sal*
- *250g de farinha de trigo (aprox.)*
- *1 gema + 1 colher de chá de óleo para pincelar*

MODO DE PREPARO

1. Em uma pequena vasilha bata ligeiramente com um garfo o ovo e a gema.

2. Em uma vasilha maior, misture o óleo e uma colher de sopa da manteiga, acrescente o ovo batido, o sal já dissolvido no leite morno e misture tudo.

3. Acrescente a farinha aos poucos, misturando até obter uma massa fofa e lisa e que não grude nas mãos.

4. Sove a massa em superfície enfarinhada, faça uma bola e deixe descansar por uma hora.

5. Abra a massa com um rolo, sobre uma superfície polvilhada com farinha de trigo.

6. Molde os pastéis do tamanho que preferir, coloque o recheio desejado e feche.

7. Na hora de assar com um pincel, passe na parte de cima a gema misturada com o óleo para dar aquele aspecto dourado no seu salgado.



MASSA PARA PASTEL DE FORNO SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE

INGREDIENTES

- *200ml de água*
- *100g de amido de milho*
- *150g de polvilho doce*
- *100g de margarina ou manteiga sem lactose*
- *2 ovos + 1 gema*
- *2 colheres de café de fermento em pó*
- *Sal a gosto*

MODO DE PREPARO

1. Polvilhe o amido e o polvilho com os dois ovos e a margarina.

2. Misture bem e depois acrescente o fermento e sal a gosto.

3. Mexa até a massa ficar lisa e homogênea.

4. Sove a massa em uma superfície enfarinhada.

5. Deixe descansar por uma hora.

6. Abra a massa com um rolo sobre uma superfície enfarinhada.

7. Corte os pastéis do tamanho que preferir e coloque o recheio escolhido.

8. Pincele a gema por cima do pastel e leve para assar até dourar em forno aquecido a 180°C.



MASSA INTEGRAL DE PASTEL ASSADO

INGREDIENTES

- *3 e 1/2 xícaras de farinha integral*
- *1 colher (sopa) rasa de fermento em pó*
- *2 ovos inteiros*
- *3 colheres (sopa) de margarina com ou sem sal*
- *1 pitada de sal*
- *1/2 xícara de água morna*
- *1 ovo batido para pincelar*

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, polvilhe a farinha, adicione o fermento, a margarina, o sal, os ovos inteiros e misture.

2. Aos poucos vá acrescentando a água morna até dar o ponto de massa firme macia que não grude nas mãos.

3. Sove a massa em uma superfície enfarinhada.

4. Deixe descansar por uma hora.

5. Abra a massa com rolo, recorte como desejar, recheie como preferir.

6. Pincele com o ovo batido, leve a assar em forno aquecido a 180º C por 30 minutos.



COXINHA DE FRANGO ASSADA

INGREDIENTES

- *500ml de leite*
- *500ml de água*
- *2 tabletes de caldo de galinha*
- *4 colheres de sopa de óleo*
- *100g de margarina*
- *2 dentes de alho amassados*
- *1 xícara de chá de farinha de milho*
- *3 e 1/2 xícaras de chá de farinha de trigo*
- *1kg de peito de frango cozido, desfiado e temperado*
- *5 a 6 ovos e farinha de rosca para empanar*
- *Óleo para untar e pincelar*

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, coloque o leite, a água, o caldo de galinha, o óleo, a margarina e o alho. Deixe ferver.

2. Junte as farinhas de trigo e de milho (misturadas) e mexa até engrossar e desgrudar do fundo da panela.

3. Despeje a massa sobre uma superfície lisa untada com óleo e trabalhe a massa com o auxílio de uma espátula, espalhando-a pela superfície e juntando-a novamente até ela ficar mais uniforme e fria.

4. Quando a massa estiver mais fria, abra pequenas porções de massa, recheie e modele as coxinhas.

5. Passe pelo ovo e pela farinha de rosca.

6. Arrume as coxinhas empanadas em uma assadeira untada com óleo, pincele-as com óleo e leve ao forno alto preaquecido por 30 minutos.



COXINHA INTEGRAL ASSADA

INGREDIENTES

- *3 xícaras (chá) de leite integral*
- *2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral*
- *1 xícara de aveia em flocos finos*
- *2 colheres de sopa de Orégano (opcional)*
- *2 colheres de sopa de linhaça ou chia*
- *2 colheres (sopa) de margarina ou manteiga*
- *1 cubo de caldo de galinha*
- *Sal marinho a gosto*
- *Ovos batidos e farinha de rosca para empanar as coxinhas*

MODO DE PREPARO

1. Coloque em uma panela todos os ingredientes com exceção da farinha integral e a aveia.

2. Espere levantar fervura e coloque a farinha integral e a aveia de uma só vez.

3. Mexa com uma colher de pau para que a farinha cozinhe.

4. Faça isso até a massa soltar do fundo da panela o ponto exato é quando ela não mais grudar em seu dedo.

5. Sove a massa um pouco, até ela ficar lisa, homogênea e desgrudar da sua mão.

6. Retire pequenas porções, coloque o recheio de sua preferência e dê o formato de coxinha.

7. Passe pelo ovo e farinha de rosca e leve ao forno até que estejam douradas.



ENROLADINHO DE SALSICHA ASSADO

INGREDIENTES

- *30g de fermento biológico para pão*
- *1 colher (sopa) de açúcar*
- *1 xícara de leite morno*
- *1 colher (sobremesa) de sal*
- *1 ovo*
- *600 g de farinha de trigo*
- *300 g de salsicha cortadas em 3 e aferventadas*
- *1 gema com azeite para pincelar*

MODO DE PREPARO

1. Dissolva o fermento biológico com o açúcar até ficar líquido.

2. Adicione o leite, o sal e o ovo. Misture bem.

3. Acrescente a farinha de trigo aos poucos, até a massa ficar com ponto de enrolar e bem lisa e homogênea.

4. Abra a massa com o rolo e corte em tiras.

5. Enrole a massa na salsicha.

6. Pincele com a gema e com azeite.

7. Asse em forno quente até dourar.



ENROLADINHO DE PRESUNTO E QUEIJO ASSADO

INGREDIENTES

- *1 ovo*
- *¼ de xícara de chá de óleo*
- *1 xícara de chá de leite morno (ou água morna)*
- *3 colheres de sopa de açúcar*
- *½ colher de sopa de sal*
- *½ pacotinho de fermento biológico seco (5g)*
- *500g de farinha de trigo*
- *Queijo e presunto fatiados (para rechear)*
- *2 gemas (para pincelar) e gergelim (para polvilhar)*

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela, misture o ovo, o óleo, o leite morno, o açúcar, o sal e o fermento biológico seco.

2. Acrescente a farinha de trigo, aos poucos, até a massa ficar macia, elástica e desgrudar das mãos.

3. Sove a massa muito bem sobre uma bancada levemente enfarinhada.

4. Volte a massa à tigela, cubra com um plástico e um pano de prato limpo e seco.

5. Deixe crescer em local quentinho por 1 a 2 horas. Se estiver de dia, coloque sob o sol.

CONTINUA NA PRÓXIMA PÁGINA



ENROLADINHO DE PRESUNTO E QUEIJO ASSADO

MODO DE PREPARO

6. Abra a massa com um rolo e corte as rebarbas da lateral, formando um caminho.



7. Coloque uma camada generosa de queijo e, por cima, uma camada de presunto.

8. Puxe as laterais ao centro da massa e coloque-a, com a emenda virada para baixo, sobre uma forma untada e enfarinhada.

9. Corte pedaços de 3 a 4 dedos e separe-os na forma.

10. Pincele com as gemas e salpique gergelim a gosto.

11. Deixe descansar em local quente até os enroladinhos dobrarem de volume.

12. Leve para assar em forno preaquecido a 200ºC por cerca de 25 minutos.

13. Retire do forno, espere esfriar e sirva.



ESFIRRA DE CARNE FECHADA

INGREDIENTES

- *1 colher (sopa) de fermento para pão*
- *2 colheres (sopa) cheias de açúcar refinado*
- *1/2 colher (chá) de sal*
- *1/2 xícara de leite morno*
- *1 xícara de água morna*
- *1 ovo*
- *650 ou 700 g de farinha de trigo*
- *1/2 xícara (chá) de óleo ou 100 ml.*

INGREDIENTES RECHEIO

- *1/2 kg de carne moída magra*
- *3 tomates picadinhos*
- *1 cebola picada*
- *1 dente de alho (opcional)*
- *1/2 xícara (chá) de azeitonas picadas*
- *1/2 colher (chá) de noz moscada (opcional)*
- *Salsinha e cebolinha a gosto (opcional)*
- *Gotas de molho de pimenta (opcional)*

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela grande e larga colocar o fermento em pó, o açúcar e despejar a água morna, o leite morno, o sal e o óleo.

2. Mexer bem.

3. Em seguida, acrescentar a metade da farinha de trigo aos poucos e mexer com uma colher de pau ou de plástico.

4. Colocar o ovo e continuar acrescentando a farinha de trigo.

CONTINUA NA PRÓXIMA PÁGINA



ESFIRRA DE CARNE FECHADA

MODO DE PREPARO

5. Antes de finalizar a farinha, comece a trabalhar a massa com uma das mãos para sentir a textura da mesma e ver se precisa colocar realmente toda a farinha.

6. Dependendo do tamanho do ovo, 650 g de farinha é suficiente, caso contrário, use 700 g, mas atenção, muita farinha pode deixar a massa dura.

7. Sove a massa por uns 5 minutos na própria tigela com uma das mãos em movimentos de vai e vem.

8. A massa fica bem maleável, gostosa de trabalhar e não grudar nas mãos.

9. Coloque a tigela dentro de um saco plástico ou feche-a com um filme plástico.

10. Deixe descansar por 20 minutos em local que vá favorecer o crescimento da massa.

11. Abrir porções da massa com um rolo.

12. Cortar em círculos com uma faca e colocar 1 colher (sopa) do recheio.

13. Pegar metade da massa do círculo e dobrá-la até o centro e fechar as duas outras extremidades apertando bem.

14. Se sentir que há muita massa nas extremidades, corte e modele para dar o formato triangular.

15. Untar levemente uma forma de alumínio com óleo e colocar as esfihas.

16. Pincelar com a gema e salpicar gergelim torrado ou gergelim preto.

17. Levar ao forno aquecido a 150° por 20 minutos, depois mais 10 minutos a 180°.Este tempo é necessário para que as esfirras cresçam e assem por igual.



TROUXINHA DE FRANGO ASSADA

INGREDIENTES

- *3 colheres (sopa) de fermento biológico*
- *5 colheres (sopa) de água morna*
- *6 colheres (sopa) de óleo*
- *1 cebola média picada*
- *4 ovos*
- *2 colher (chá) de sal*
- *2 pitada de açúcar*
- *4 xícaras (chá) de farinha de trigo*
- *1 gema*

INGREDIENTES RECHEIO

- *2 coxa e sobrecoxa cozida com água e sal*
- *1 lata pequena de extrato de tomate*
- *Sal com alho a gosto*
- *2 colheres (sopa) de óleo*
- *1 lata de ervilha*
- *1 colher (sopa) de farinha de trigo*

MODO DE PREPARO

1. Dissolva o fermento na água morna com o açúcar, e bata no liquidificador, com o óleo, os ovos, o sal e a cebola picada.

2. Bata até ficar uma mistura homogênea.em uma tigela misture a mistura com o trigo, sove até ficar lisa e macia, e deixe descansar por 1 hora.

3. Enquanto a massa cresce prepare o recheio, doure o sal com alho no óleo, acrescente o extrato de tomate, um pouco de água, quando começar a ferver acrescente a ervilha e o frango desfiado, polvilhe a farinha de trigo por cima, mexa , e deixe por mais um minuto no fogo.

4. Abra a massa, e faça quadrados. Coloque uma porção do recheio sobre o quadrado, feche juntando as pontas opostas do quadrado e ajeite-os sobre uma assadeira levemente untada com óleo. Pincele-os com a gema e deixe crescer mais 30 minutos.

5. Leve para assar em forno aquecido, em temperatura média, por cerca de 20 minutos ou até dourarem.



JOELHO ASSADO

INGREDIENTES

- *1 kg de farinha de trigo*
- *2 copos de leite morno*
- *1 copo de óleo*
- *10 g de fermento de padaria*
- *1 pitada de sal*
- *500 g de presunto*
- *500 g de queijo*

MODO DE PREPARO

1. Misture o sal, o fermento e o leite até dissolver, em uma vasilha.

2. Coloque, a farinha, o óleo e amasse até formar uma massa homogênea.

3. Deixe descansar até inchar.

4. Abra a massa e corte em pedaços (tamanho desejável para o salgado).

5. Coloque o presunto e o queijo, feche e leve para assar.