

PÃO DE SEMANTES (TIPO PÃO PIREX)



INGREDIENTES

- 2 CHÁVENAS DE FARINHA TIPO 65 + FARINHA PARA PULVILHAR
- 1 CHÁVENA FARINHA INTEGRAL BEM CHEIA
- 1/2 CHÁVENA DE SEMENTES À ESCOLHA
- 1 COLHER RASA SOBREMESA DE SAL
- 1/2 COLHER SOBREMESA DE FERMENTO DE PADEIRO SECO
- 1 1/2 CHÁVENAS DE ÁGUA TEMPERATURA AMBIENTE
- 1 CHÁVENA EQUIVALE A 250 ML

CONFEÇÃO

1. Colocar a lamina para triturar e amassar.

2. Colocar as farinhas, as sementes, o fermento, o sal na CC.

3. Colocar a água.

4. Utilizar o programa para massas P1 para amassar.

5. Não deixar levedar na cc. Colocar a massa num recipiente polvilhado com farinha. Tapar com pelicula aderente durante 3 horas (o tempo é opcional, quanto mais tempo mais buraquinhos de ar terá o pão. pode ficar durante a noite a levedar para quem gosta de pão quentinho e fresco de manha).

6. Aquecer o forno a 240/250 graus.

7. Com as mãos com farinha moldar a massa na forma pretendida

8. Colocar o a massa dentro de um pirex polvilhado com farinha e tapar, ou colocar a massa no tabuleiro do forno com papel vegetal e tapar com uma panela/pirex resistente ao forno.

9. Tirar a tampa/panela ao fim de 20 min. Deixar mais 10 min a tostar.

10. Tirar do forno e desfrutar.
