PÃO RÚSTICO SAUDÁVEL

INGREDIENTES

21 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo branca

1/2 xícara (chá) de farinha de trigo integral

1 colher (café) de sal

1/2 colher (café) de fermento biológico seco

11 e 1/2 xícara (chá) de água filtrada

MODO DE PREPARO

Misture todos ingredientes secos numa vasilha grande.

Junte a água e misture bem com uma colher (a massa fica mole mesmo).

Cubra com um pano de prato e coloque um prato por cima.

Deixe descansar por 12 horas.

Unte um pedaço, grande, de papel-manteiga, aberto numa superfície lisa e polvilhe farinha de trigo, reserve.

Numa superfície lisa, polvilhe farinha de trigo e despeje a massa em cima.

Polvilhe mais farinha em cima da massa.

Com ajuda de uma espátula, vá tentando fazer uma bola (vai ficar uma bola meio esparramada mesmo) coloque, com cuidado, em cima do papel manteiga que está reservado.

Polvilhe mais um pouquinho de farinha por cima.

Cubra com uma vasilha grande e deixe descansar por 2 horas.

Faltando 30 minutos para o término do descanso, acenda o forno em temperatura alta e coloque um pirex, que tenha tampa (ambos que possam ir ao forno) dentro, para esquentar por 30 minutos.

Retire do forno com luvas térmicas, com cuidado.

Coloque em cima da grade do fogão.

Pegue o pão, segurando pelas abas do papel e coloque dentro do pirex bem quente.

Cubra com a tampa, que deve estar bem quente também.

Leve de volta ao forno em temperatura de 220° C, por 30 minutos.

Abra o forno e retire a tampa, com muito, cuidado para não se queimar.

Feche o forno e deixe por mais 20 minutos para dourar.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/17330-pao-rustico-saudavel.html