

Pão Rústico de Forma

Ingredientes

- 500 g de farinha de trigo
- 10 g de sal
- 5 g de fermento biológico seco
- 325 ml de água

Modo de preparo

1 Mistura da massa

Em uma tigela grande, coloque a farinha, o sal e o fermento.

Adicione quase toda a água, misture com uma colher e depois com as mãos até formar uma massa úmida.

Reserve um pouco da água e adicione apenas se a massa estiver muito firme.

2 Hidratação (autólise curta)

Cubra a tigela e deixe descansar por **10 minutos**, para que a farinha absorva a água.

3 Sova

Transfira a massa para a bancada.

Sove empurrando com a base da palma da mão e dobrando de volta sobre si mesma, por cerca de **5 minutos**.

Se estiver muito pegajosa, use uma espátula — evite adicionar farinha.

4 Descansos curtos

Coloque a massa em um saco plástico ou cubra bem e leve à geladeira por **10 minutos**.

Repita esse descanso mais **duas vezes**, sovando levemente entre eles, até que a massa fique lisa e elástica.

5 Primeira fermentação

Forme uma bola, cubra e deixe fermentar por **1 hora**, até crescer e ficar leve.

(Opcional: pode fermentar até **4 horas na geladeira** para mais sabor.)

6 Modelagem

Transfira a massa para a bancada levemente enfarinhada.

Aperte com os dedos até formar um retângulo.

Dobre as laterais até o centro e enrole, pressionando a cada volta.

Feche bem as pontas e coloque na forma (24 × 10 cm), com a emenda virada para baixo.

7 Segunda fermentação

Cubra e deixe crescer por **1 hora**, até ultrapassar um pouco a borda da forma.

8 Forno

Pré-aqueça o forno a **250 °C**.

Faça um corte no topo com uma lâmina ou faca afiada.

Cubra com outra forma (ou papel-alumínio) e asse por **20 minutos**.

Retire a cobertura e asse por mais **20 minutos**, até dourar.

9 Resfriamento

Desenforme imediatamente e deixe esfriar sobre uma grade.

Focaccia

Ingredientes

- 500 g de farinha de trigo
- 10 g de sal
- 5 g de fermento biológico seco
- 390 ml de água (temperatura ambiente ou gelada, se o dia estiver quente)

Modo de preparo

1 Mistura da massa

Em uma tigela grande, misture a farinha, o sal e o fermento.

Adicione a água aos poucos, mexendo com uma colher até incorporar toda a farinha.

A massa deve ficar **mole e pegajosa**, como um purê firme.

2 Descanso inicial

Cubra e deixe descansar por **5 minutos** para hidratar a farinha.

3 Primeira dobra

Com as mãos úmidas, levante uma lateral da massa e dobre sobre o centro.

Gire a tigela e repita em todos os lados.

Cubra e descanse por **5 minutos**.

4 Dobrando e descansando

Repita essa sequência de dobras e descanso (5 min) mais **duas vezes**.

A cada dobra, a massa ficará mais firme e elástica.

5 Fermentação longa (opcional)

Cubra bem, coloque a tigela dentro de um saco plástico e leve à geladeira por **4 horas** ou até o dia seguinte.

6 Preparar para assar

Pré-aqueça o forno:

- **210 °C** (forno elétrico)
- **250 °C** (forno a gás)

Unte uma assadeira rasa com bastante azeite.

7 Modelagem

Despeje a massa na assadeira com as mãos úmidas.

Pressione a superfície com as pontas dos dedos, fazendo os clássicos furinhos, e espalhe até cobrir a forma.

8 Cobertura e forno

Finalize com **azeite, sal grosso ou flor de sal** e **ervas frescas** (como alecrim).

Asse por **15 minutos**, gire a assadeira e asse por mais **10–15 minutos**, até dourar.

9 Finalização

Espere cerca de **15 minutos** antes de cortar.

Pão de Hambúrguer

Ingredientes

- 500 g de farinha de trigo
- 10 g de sal
- 5 g de fermento biológico seco
- 50 g de açúcar
- 50 ml de óleo vegetal
- 1 ovo
- 225 ml de água

Modo de preparo

1 Mistura da massa

Em uma tigela, coloque a farinha, o fermento, o sal e o açúcar.
Adicione o ovo, o óleo e quase toda a água (reserve um pouco).
Misture com uma colher e depois com as mãos até formar a massa.
Se estiver seca, adicione o restante da água aos poucos.

2 Sova

Transfira para a bancada e sove por cerca de 10 minutos, até a massa ficar lisa e elástica.

3 Descanso

Cubra e leve à geladeira por 15 minutos para relaxar o glúten.

4 Primeira fermentação

Modele uma bola, cubra e deixe fermentar por 1 hora, até crescer.

5 Divisão e boleamento

Retire o ar da massa e divida em 6 pedaços iguais.

Aperte cada um, junte as pontas, vire com a dobra para baixo e boleie.

Deixe descansar por 10 minutos cobertos com um pano.

6 Modelagem

Coloque as bolinhas na assadeira untada ou forrada com papel manteiga, deixando espaço entre elas.

Com a palma da mão, pressione levemente o topo de cada bolinha, apenas o suficiente para formar o formato clássico de pão de hambúrguer — ligeiramente achatado, mas ainda alto e arredondado.

7 Segunda fermentação

Cubra e deixe crescer por mais 1 hora, até dobrar de volume.

8 Finalização e forno

Pincele com ovo batido (pode misturar um pouco de leite ou água) e salpique gergelim, se quiser.

Asse em forno pré-aquecido a 180 °C por cerca de 30 minutos, até dourar.