

## OFICINA DE BENTÔS

Maíra Terres Gaffrée

Coordenação: Prof. Odoaldo Ivo Rochefort Neto – IFRS - Campus Porto Alegre

E-mail: [odoaldo.rochefort@poa.ifrs.edu.br](mailto:odoaldo.rochefort@poa.ifrs.edu.br)

### INGREDIENTES:

	FORMULAÇÃO PADRÃO	QUANTIDADE 1	QUANTIDADE 2	QUANTIDADE OFICINA
	%	g	g	g
Farinha de trigo tipo 1	100	6000	1200	300
Água	70	4200	840	210
Sal refinado	1,8	108	22	5
Fermento biológico seco	1	60	12	3
Azeite de Oliva	3	180	36	9
Recheio	25	1500	300	75
TOTAL		12048	2410	602

### MODO DE FAZER:

- 1) Pese os ingredientes separadamente.
- 2) Comece misturando bem o sal na farinha de trigo. Abra um buraco no centro da farinha e adicione o fermento biológico.



- 3) Adicione a água aos poucos no centro da farinha de trigo e vá trabalhando, com as pontas dos dedos, agregando farinha até obter uma massa concisa e não muito pegajosa. Não utilize toda a água caso a massa já esteja muito mole, pois, ainda será necessário adicionar o azeite de oliva.
- 4) Misture a massa, sovando levemente até começar a ficar bem homogênea.
- 5) Adicione o azeite de oliva e sove até ele ser todo absorvido.
- 6) Deixe a massa descansar por 10 minutos, em um recipiente fechado ou coberta com pano úmido.
- 7) Adicione o recheio em partes ao fazer dobras na massa. Repetir as dobras em 10 minutos caso o recheio não esteja bem espalhado.
- 8) Deixe a massa crescer por uma hora, em temperatura ambiente, ou de oito a dez horas na geladeira.
- 9) Vire a massa sobre uma superfície enfarinhada e alongue uma das pontas deixando a massa com um formato triangular.
- 10) Transfira a massa para uma forma untada ou com tapete de silicone.
- 11) Utilizando um raspador ou um cortador de pizza, faça um corte central e três cortes diagonais de cada lado.
- 12) Abra os cortes afastando a massa e pincele com azeite de oliva.
- 13) Asse por 20 minutos, em um forno pré-aquecido à 250 °C.
- 14) Ao retirar do forno, transfira para uma grade de resfriamento, pincele com azeite de oliva novamente e finalize com sal parrillero.

#### AGRADECIMENTOS:

Um agradecimento muito especial aos nossos apoiadores que entendem que a qualificação profissional com um ensino público, gratuito e de qualidade é a chave para o progresso do Brasil e nos ajudaram com os insumos para a execução das oficinas. Agradecemos também, aos nossos Técnicos e Técnicas em Panificação formados no curso que abrilhantam as oficinas da Arena IFRS desta edição. Por fim, agradecemos a equipe de servidores do IFRS e os alunos do Curso Técnico em Panificação pelo apoio na execução desta atividade de extensão.

