

O ESPETÁCULO DOS SANDUÍCHES- MINI SANDUÍCHES, UMA ÓTIMA OPÇÃO PARA QUALQUER HORA

Oficineiro(s): Marcelo G. Chipaux e Paula Maria G. de Oliveira

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

E-mail: odoaldo.rochefort@poa.ifrs.edu.br

MINI PÃES BRANCOS

INGREDIENTES:

300 g de farinha de trigo tipo 1

3 g de açúcar refinado

18 g de azeite extra virgem

100 g de cerveja artesanal Weiss

50 g de água

1 g de fermento biológico instantâneo

2 g de sal refinado ou marinho

MODO DE FAZER:

Pré-aquecer o forno em 220 °C.

Em um bowl colocar a farinha de trigo, o açúcar refinado, o fermento biológico e misturar bem.

Dissolver o sal refinado em pouco de água e reservar.

Abrir o centro da mistura com a farinha de trigo e abrir um espaço no centro, como se fosse um vulcão.

Acrescentar a cerveja e misturar, girando com a ponta dos dedos, indo do centro para as bordas.

Depois adicionar a água com sal dissolvido e continuar misturando.

Acrescentar, aos poucos, o restante da água e continuar misturando, até formar uma massa macia e consistente, sem ficar pegajosa.

Por fim, colocar o azeite de oliva no centro da massa e continuar mexendo.



Sovar por cerca de 10 minutos, até obter ponto de véu. Se necessário, acrescentar um pouco de água para deixar a massa mais maleável e macia.

Fazer uma bola única e deixar a massa descansar por cerca de 15 minutos.

Após este tempo, fracionar a massa em peças de 60 g e bolear.

Deixar descansar até dobrar de volume.

Após assar por 20 minutos, no forno pré-aquecido em 220 °C.

Deixar os pães esfriarem sobre uma grade e reservar para a montagem dos sanduíches.

MINI PÃES INTEGRAIS

INGREDIENTES:

350 g farinha de trigo tipo 1
150 g farinha de trigo integral
75 g açúcar mascavo
9 g sal refinado
150 g de cerveja artesanal Stout
125 g de água
5 g de fermento biológico instantâneo
25 g de azeite de oliva

MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno em 220 °C.

Em um bowl colocar as farinhas, o açúcar, o fermento biológico e misturar bem.

Dissolva o sal em parte da água medida e reserve.

Abra o centro da mistura contendo as farinhas e abra um furo central.

Acrescente a cerveja e vá girando, com a ponta dos dedos, indo do centro para as bordas.

Acrescente a mistura de sal com a água e continue misturando.

Acrescentar aos poucos o azeite de oliva e sovar por cerca de 10 minutos, até obter ponto de véu.

Se necessário, pode acrescentar um pouco de água para deixar a massa mais maleável e macia, mas sem ficar pegajosa.





Fazer uma bola única e deixar a massa descansar por cerca de 15 minutos, coberta com um plástico.

Após este tempo, fracionar a massa em porções de 60 g e bolear.

Deixar fermentar até dobrar de volume.

Após assar por 20 minutos, no forno pré-aquecido em 220 °C.

Deixar esfriar sobre uma grade e reservar para a montagem dos sanduíches.

SUGESTÕES DE RECHEIO PARA OS SANDUÍCHES

MOLHO DE IOGURTE

INGREDIENTES:

170 g de iogurte natural

35 g de azeite de oliva

25 g de açúcar

3 g de sal

MODO DE FAZER:

Misture todos os ingredientes formando uma pasta homogênea.

PASTA DE FRANGO

INGREDIENTES:

150 g de peito de frango temperado, cozido e desfiado

150 g de *Cream Cheese*

5 g de Mostarda de Dijon

MODO DE FAZER:

Misture todos os ingredientes até formar uma pasta.



PASTA DE PEPINO

INGREDIENTES:

60 g Pepino Japonês com casca ralado

150 g de requeijão

50 g de ovo cozido

Salsinha ou hortelã a gosto

Sal a gosto

MODO DE FAZER:

Misture todos os ingredientes até formar uma pasta.

PASTA DE QUEIJO AZUL

INGREDIENTES:

90 g de queijo azul

30 g de iogurte natural

sal, orégano e salsa a gosto

Azeite de oliva

MODO DE FAZER:

Amasse o queijo azul, misture o iogurte, tempere com o sal, orégano e salsa, regue com azeite de oliva até formar uma pasta consistente.

ALHO ASSADO

INGREDIENTES:

1 cabeça de alho

sal e alecrim a gosto

azeite de oliva

MODO DE FAZER:

Corte horizontalmente o alho, retirando uma “tampa”.

Coloque sobre uma folha de papel alumínio, salpique sal e alecrim.



Regue com um fio de azeite de oliva e embrulhe bem o alho.
Leve ao forno pré-aquecido a 200 °C, por 30 minutos.



SUNOMOMO

INGREDIENTES:

- 2 pepinos japonês
- 2 colheres de sal (10 g)
- 3 colheres de açúcar (15 g)
- 3 colheres de vinagre de arroz (15 g)

MODO DE FAZER:

Cortar o pepino em lâminas.

Acrescentar um pouco de sal e misturar bem.

Colocar em uma peneira para escorrer o excesso de líquido, por 10 minutos.

Lavar muito bem em água corrente para retirar o sal. Espremer bem com a mão e reservar.

Em uma panela colocar o açúcar e o vinagre, misturar bem para dissolver o açúcar e levar ao fogo. Cuidado para não deixar a mistura ferver. Esfriar e reservar.

Transferir as lâminas de pepino para uma tigela e temperar com a calda de açúcar e vinagre.

DICA: Se desejar, pode adicionar um pouco de gengibre ralado ou em pó e finalizar com gergelim e uma pitada de sal.

OUTRAS SUGESTÕES DE RECHEIO:

Cebola caramelada, damasco, ervas finas, pedaços de abacate, dentre outros.



SUGESTÕES DE MONTAGEM DOS SANDUÍCHES

- 1) Pasta de pepino + pepino japonês fatiado + queijo gouda
- 2) Pasta de frango + cenoura ralada + tomate fatiado + agrião
- 3) Molho de iogurte + calabresa + cebola roxa + radite + queijo fontina
- 4) Cream cheese + pepperoni + sunomomo + queijo mussarela
- 5) Alho assado com azeite de oliva + tiras de pimentões + tomate com sal + agrião
- 6) Mostarda Dijon + mortadela + queijo prato + cebola roxa
- 7) Requeijão + calabresa fatiada + picles + cenoura ralada + alface (pode substituir a calabresa por mini hambúrguer ou não colocar embutido, para uma versão vegetariana)
- 8) Maionese + frango desfiado + picles de pepino + cenoura
- 9) Molho de iogurte + salame milano + queijo cheddar + alface
- 10) Geleia de abacaxi com hortelã + ricota + calabresa fatiada
- 11) Molho de iogurte + sunomomo + frango desfiado + alface + cebola roxa em tiras + tomate

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 e equipamentos para a execução das oficinas na Arena do IFRS. Agradecemos a equipe de servidores do IFRS e os alunos do Curso Técnico em Panificação pelo apoio na execução desta atividade de extensão.

