

Pãezinhos Integrais com Centeio de Sementes

INGREDIENTES PARA 12 PÁEZINHOS

360g de farinha de trigo integral
160g de farinha de centeio
11,5g de fermento seco granulado
1 colher de chá de sal
2 colheres de sopa de azeite
350 ml de água morna com aproximadamente 37°C
40g de sementes de girassol
50g de flocos de aveia
50g de farinha de trigo integral para polvilhar



Tempo de preparação: 3 horas 30 minutos

Receita: Neuza Costa

Fotografia e Video: Sandro Vilar

Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em video: <http://www.saborintenso.com/f25/paezinhos-integrais-centeio-sementes-42988/>

PREPARAÇÃO

1. Dissolva o fermento na água.
2. Triture ligeiramente 2/3 das sementes de girassol.
3. Na bancada, coloque a farinha de centeio e a farinha de trigo.
Abra um buraco no meio.
No buraco, coloque o sal, o azeite e o fermento dissolvido.
4. Com a mão, aos poucos misture o liquido com a farinha e amasse tudo muito bem até que a massa fique homogênea.
Caso a massa esteja muito seca, acrescente mais um pouco de água.
Quando a massa descolar da bancada, faça uma bola.
Numa tigela polvilhada com farinha, coloque a massa.
Polvilhe com farinha e tape com um pano.
Deixe repousar aproximadamente 1 hora e meia até que a massa dobre.
5. Depois da massa levedada, junte 2/3 dos flocos de aveia e as sementes de girassol trituradas.
Amasse tudo muito bem.
Faça bolinhas com cerca de 80g cada e coloque-as num tabuleiro polvilhado com farinha.
Se não quiser fazer bolinhas, faça um pão grande.
Tape as bolinhas com um pano e deixe levedar novamente aproximadamente 1 hora e meia até que dobrem.
6. Passado o tempo, pincele as bolinhas com água.
Polvilhe com os restantes flocos de aveia e sementes de girassol.
Acalque ligeiramente.
7. Leve ao forno pré-aquecido nos 170°C e deixe cozer aproximadamente 15 minutos.
Depois dos pães cozidos, retire.
E estão prontas a servir.
A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!