Pão Rústico Multigrãos

Tempo de preparo
240 minutos

Rendimento
3 pães de 600 gr cada

Sobre a Receita

O Pão Rústico Multigrãos é uma opção nutritiva e saborosa, ideal para quem busca um pão artesanal com uma textura rica e um sabor complexo. Feito com uma combinação de farinhas de trigo branca e integral, e enriquecido com uma variedade de grãos demolhados, este pão oferece uma crocância única e um miolo macio. Perfeito para acompanhar refeições ou ser apreciado sozinho, ele é uma excelente escolha para qualquer momento do dia.

O pão multigrãos tem suas raízes na tradição de panificação europeia, onde a inclusão de diferentes tipos de grãos e sementes era comum para aumentar o valor nutricional do pão. O uso de fermento natural, ou levain, é uma técnica ancestral que confere ao pão um sabor mais profundo e uma textura única, resultado de uma fermentação lenta e controlada. A combinação de grãos demolhados, como linhaça, chia, e aveia, não só adiciona sabor e textura, mas também aumenta o teor de fibras e nutrientes do pão.

- Versatilidade: Pode ser vendido individualmente, em pacotes ou como parte de cestas de presente, aumentando as oportunidades de venda.
- Rendimento: Com um rendimento de aproximadamente 3 pães de 600g cada, é uma opção eficiente para produção em pequena escala.
- Tempo de Preparo: Embora o tempo total de preparo seja de cerca de 4 horas, mais 18 horas de resfriamento, o resultado final compensa o esforço, permitindo uma alta rotatividade na produção.

Ingredientes

Farinha de Trigo SUPREMA Fermentação Natural (75%) - 0,750 kg
Farinha de Trigo Integral (25%) - 0,250 kg
Sal (2%) - 0,020 kg
Fermento Natural – Levain (30%) - 0,300 kg
Fermento biológico Seco (0,1%) - 0,001 kg
Água (60%) - 0,600 kg
Grãos diversos (15%) - 0,150 kg

Modo de Preparo

1. Autólise: na masseira colocar a farinha de trigo SUPREMA Fermentação Natural, a farinha de trigo Suprema Integral, e 55% da quantidade de água (550g), misturar na velocidade lenta, e reservar
2. Na masseira, após esse tempo, adicionar a autólise, o sal e o fermento biológico. Bater por 1 minuto na velocidade 1
3. Adicionar o fermento natural e deixar bater por 5 minutos na velocidade 1
4. Passar para a velocidade 2 e deixar bater até desenvolver o véu, aproximadamente 5 minutos, ir adicionando a água restante aos poucos
5. Após o ponto de véu, adicionar os grãos demolhados e misturar na velocidade lenta
6. Colocar a massa dentro de uma caixa e deixar fermentar por aproximadamente 2 horas ou até dobrar de tamanho
7. Porcionar e pré-modelar, deixar descansar por 30 minutos. E modelar como preferir
8. Deixar num banneton resfriado de um dia para o outro (aproximadamente 18 horas á 8°C)
9. Se preferir: realizar uma incisão de 45° no pão para que o vapor saia pelo lugar estabelecido
10. Assar no forno de lastro a 260°C teto e 240°C lastro por aproximadamente 25 minutos