Pretzel Integral

Tempo de preparo
180 minutos

Rendimento
34 unidades

Sobre a Receita

O Pretzel Integral é uma versão saudável do tradicional pretzel, feito com farinha de trigo integral. Este pão em formato de nó é conhecido por sua textura densa e mastigável, com uma crosta dourada e levemente crocante. Ideal para ser consumido como lanche ou acompanhamento, pode ser servido simples ou com uma variedade de coberturas, como sal grosso, sementes ou até mesmo queijo.
Os pretzels têm uma longa história que remonta à Europa medieval, onde eram originalmente feitos por monges. A forma característica de nó simbolizava braços cruzados em oração. Com o tempo, os pretzels se tornaram populares em toda a Europa e, eventualmente, nos Estados Unidos, onde são amplamente consumidos como lanche. A versão integral é uma adaptação moderna que atende à crescente demanda por opções mais saudáveis e nutritivas.

- Versatilidade: Pode ser consumido em diversas ocasiões, desde lanches rápidos até acompanhamentos em refeições, ampliando seu potencial.
- Rendimento: Com um rendimento de 34 unidades por receita, é uma opção eficiente para produção em larga escala.
- Tempo de Preparo: Relativamente rápido, com 3 horas de preparo, permitindo uma boa rotatividade na produção.

Ingredientes

1. Farinha de Trigo Suprema Granos - 2Kg
2. Sal - 0,05Kg
3. Fermento Biológico seco - 0,02Kg
4. Açúcar - 0,05Kg
5. Margarina - 0,05lt
6. Reforçador Suprema - 0,03Kg
7. Água - 1,2Kg
8. Banho para cobertura
9. Água - 2,1Kg
10. Bicarbonato de Sódio - 0,1Kg

Modo de Preparo

1. Coloque na masseira a Farinha de Trigo Suprema Integral, o sal, o fermento seco, o açúcar e misture por 1 minuto
2. Adicione a água e misture em velocidade baixa (1ª velocidade) por 3 minutos
3. Aumente a velocidade para alta (2ª velocidade), coloque a margarina e bata até o ponto de véu
4. Modele a massa em pães de 0,500 Kg
5. Deixe descansar por 30 minutos
6. Leve para assar em forno de lastro a 200°C ou forno turbo a 180°C com vapor por aproximadamente 25 minutos
7. Obs: *Pode-se adicionar sementes de girassol, chia, gergelim ou aveia
8. Estique a massa e cruze as extremidades de maneira que obtenha a característica de forma de Pretzel. (semelhante a um coração) e deixe fermentar
9. Numa panela, ferva a agua e dissolva nela o bicarbonato de Sódio
10. Desligue o fogo da panela, e deixe esfriar um pouco
11. Mergulhe os Pretzels, na solução aquecida
12. Coloque em assadeiras e salpique o sal grosso
13. Asse em forno de lastro a 210°C, ou em forno turbo a 180°C por aproximadamente 18 minutos