

# Pão Tipo Australiano



**Autor: Silvio Wesley**

## **Ingredientes:**

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó
- 1 colher (chá) de sal
- 3 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- 1 colher (sopa) de fermento biológico seco (cerca de 15 g)
- 30 g de manteiga
- $\frac{1}{4}$  de xícara (chá) de Mel
- 1 xícara (chá) de água morna
- fubá para polvilhar

## **Modo de Preparo:**

- Na jarra medidora dissolva o fermento na água morna. Atenção: a água deve estar apenas morna para não matar o fermento, caso esteja muito calor na sua cidade pode usar água em temperatura ambiente mesmo deixe descansar por 10 minutos.
- Numa tigela grande misture as farinhas, o cacau em pó, o açúcar mascavo e o sal.
- Junte a água com fermento aos ingredientes secos de uma só vez e misture bem com uma colher de pau.

- Adicione o mel e misture bem com as mãos até incorporar toda a farinha – a massa é um pouco pesada e seca, não se preocupe é assim mesmo. Por último acrescente a manteiga em três etapas, amassando bem com as mãos.
- Sove a massa dentro da tigela por cerca de 15 minutos – faça movimentos contínuos, dobrando a massa sobre ela mesma, até ficar elástica.
- Para verificar o ponto, aperte a superfície da massa com o dedo indicador: se ela voltar, está no ponto caso contrário sove mais um pouco. Se preferir, sove a massa na bancada, mas atenção: não polvilhe a bancada com farinha (isso pode deixar o pão ressecado).
- Modele a massa numa bola e volte para a tigela. Cubra com um pano de prato úmido (ou filme) para que não resseque enquanto fermenta. Deixe descansar por cerca de 40 a 60 minutos, ou até dobrar de tamanho.
- Passado o tempo de fermentação é hora de modelar os pães. Transfira a massa para a bancada e corte ao meio com uma espátula de padeiro (ou faca). Aplaine cada pedaço delicadamente, sem perder o formato oval.
- Dobre as laterais maiores em direção do centro e aperte bem a emenda com as pontas dos dedos. Role os pães delicadamente na bancada para deixar o formato oval, típico do pão australiano.
- Polvilhe uma assadeira grande com fubá e disponha os pães um ao lado do outro, deixando espaço entre cada um – eles ainda vão crescer. Cubra novamente com o pano úmido (ou filme) e deixe descansar por mais 40 minutos.
- Faltando 20 minutos do tempo da segunda fermentação, pré-aqueça o forno a 180 °C. (temperatura média).
- Com uma peneira, polvilhe fubá na superfície dos pães. Leve ao forno para assar por cerca de 30 minutos até ficarem dourados. Retire a assadeira do forno e, com cuidado, transfira os pães para uma grelha. Deixe esfriar antes de cortar. Sirva a seguir.