



PÃES PARA FAZER NA WOK GRILL



Introdução.....	3
Como fazer pães na Wok Grill?	5
O que é uma Wok Grill?	23
Como ela funciona?.....	25
Quais são os benefícios da Wok Grill?	27
Conclusão	29
Sobre a Wok Grill	31



INTRODUÇÃO

Nada como o cheiro acolhedor, apetitoso e reconfortante de uma bandeja com pães recém preparados. O aroma que exala da cozinha no final de uma receita de pão é uma atração única, e um convite a amigos e familiares para um apetitoso lanche.

Muitas pessoas se perguntam se é possível fazer pão sem forno e chegar a resultados tão bons quanto aqueles que deixam um cheirinho agradável quando ficam prontos – e a verdade é que é possível! Você pode fazer um delicioso pão caseiro usando sua Wok Grill.

Neste e-book, separamos receitas simples para preparar pães deliciosos usando a Wok Grill. Confira e aproveite as dicas!





COMO FAZER PÃES NA WOK GRILL?



Se você está começando a usar sua Wok Grill – ou se nunca assou pão –, uma dica interessante é começar com as receitas mais simples. Essa é a chave para aprender o básico e ganhar confiança para grandes aventuras na cozinha.

As oito receitas feitas na Wok Grill que separamos aqui estão longe de ser complicadas, mas resultarão em pães tão bons que podem rivalizar com a padaria mais perto da sua casa.

Ficou com curiosidade? Siga nossas receitas para aprender a fazer pães deliciosos usando sua Wok Grill!

PÃO AUSTRALIANO

Com sabor um pouco adocicado, o pão australiano encanta pela casca crocante, pela textura macia e, principalmente, pelo charme da coloração escura.

Para fazer um pão australiano na Wok Grill, você vai precisar dos seguintes ingredientes:

- 1 xícara de chá de água morna;
- 1 colher de sopa de manteiga;
- 1/3 de xícara de mel;
- 1/2 colher de sopa de sal;
- 1 colher de sopa de cacau em pó;
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo;
- 1 colher de chá de café solúvel;
- 1 envelope de fermento em pó biológico seco;
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo branca;
- 1 xícara de chá de farinha integral;
- fubá para polvilhar.



Anotou? Agora, vejamos o modo de preparo do pão australiano na Wok Grill! Comece misturando, em uma tigela, água morna com manteiga, mel, sal, cacau, açúcar mascavo e o café solúvel.

Em outra tigela, misture as farinhas e o fermento. Despeje os demais ingredientes sobre as farinhas, e trabalhe com as mãos até formar uma massa. Comece a sovar e deixe a massa descansar por 1 hora.



Modele os pães e polvilhe fubá para não grudarem. Coloque os pães em forma furada e deixe em repouso, coberto, por 1 hora.

Aqueça a Wok Grill por 5 minutos, a 150 graus. Asse os pães por 20 a 25 minutos.



PÃO ÁRABE

Também conhecido como pão pita ou pão sírio, essa é uma receita simples de pão à base de farinha e água. Confira os ingredientes da receita:

- 1 xícara de chá de farinha de trigo;
- 1/2 colher de chá de sal;
- 1/3 de xícara de chá de água;
- 1 colher de sopa de óleo.

Apesar de ser uma receita com poucos ingredientes, existem alguns truques para não errar na preparação do pão árabe.

Coloque a farinha e o sal em uma tigela, e misture bem os ingredientes. Adicione metade da água e misture os ingredientes, até que eles formem uma farofa grossa.

Acrescente o óleo e misture bem. Depois, junte o restante da água e trabalhe com os dedos até formar uma massa. Comece a sovar a mistura por 5 minutos e deixe-a descansar coberta com um pano por 10 minutos.

Coloque um tabuleiro de pizza dentro da Wok Grill e deixe o equipamento aquecendo por 5 minutos, a 250 graus. Enquanto isso, corte a massa em 8 a 10 porções e abra com a ajuda de um rolo em superfície enfarinhada.

Coloque os pães sobre o tabuleiro quente e asse-os por 2 a 3 minutos para estufar e começar a corar. Assim que retirá-los do tabuleiro, embale os pães em pano imediatamente.

Pronto! Você pode guardar os pães por 2 a 3 dias em sacos plásticos e aquecê-los na hora de servir.



FOCACCIA

Crocante por fora e macia por dentro, a focaccia é uma receita italiana deliciosa e simples, perfeita para padeiros iniciantes, mas também uma excelente dica para os mais experientes.

Confira todos os ingredientes para uma receita clássica de pão focaccia:

- 3 e 1/2 xícaras de chá de farinha de trigo;
- 1 colher de sopa de açúcar;
- 1 envelope de fermento biológico seco;
- 1 xícara de chá de água morna;
- 1/4 de xícara de chá de azeite;
- 1 colher de chá de sal;
- alecrim, sal grosso e azeite (recheio).



Em uma tigela, coloque a farinha, o açúcar e o fermento, e misture. Adicione aos ingredientes a água morna, o azeite e o sal.



Trabalhe a massa com as mãos, até ela se soltar da tigela e estiver macia. Comece a sovar bem. Depois, espalhe a massa com as mãos em um assadeira untada com azeite e deixe-a descansar coberta até dobrar de volume.

Aqueça a Wok Grill por 5 minutos, a 200 graus. Faça furos com o dedo na superfície da massa e espalhe o sal grosso e o alecrim. Regue com azeite e asse a massa por 20 minutos, a 170 graus.

PÃOZINHO DE LIQUIDIFICADOR

O que acha de um pãozinho caseiro e fofinho para comer no café da manhã ou no lanche da tarde? Nada de ingredientes difíceis de achar, nada de truques complicados.

Acompanhe para ver como é fácil fazer um pãozinho de liquidificador usando a Wok Grill. Os ingredientes da receita são:

- 2 ovos;
- 1 xícara de chá de leite morno;
- 1 colher de sopa de manteiga;
- 1 colher de sopa de açúcar;
- 1/3 de xícara de chá de óleo ou azeite;
- 1/2 envelope de fermento biológico seco ou 2 tabletes de fermento biológico fresco;
- 1 colher de chá de sal;
- 4 xícaras de chá de farinha de trigo;



Anotou tudo? Agora, veja como é o modo de preparo: no copo do liquidificador, coloque os ovos, o leite, a manteiga, o açúcar, o óleo e o fermento, e bata todos os ingredientes por 1 minuto.

Em uma tigela, peneire a farinha e o sal. Adicione os ingredientes batidos no liquidificador, e misture até incorporar e formar uma massa.



Comece a sovar até a massa ficar macia. Depois, divida a massa em 18 porções iguais e modele os pães. Coloque-os em uma assadeira, cubra e deixe os pães crescerem até dobrarem de tamanho.

Aqueça a Wok Grill por 5 minutos, a 160 graus. Asse os pães por 10 minutos.

PÃO DE FERMENTAÇÃO NATURAL

Mais saudável do que o pão branco tradicional, o pão de fermentação natural já se tornou a receita queridinha dos padeiros domésticos.

O preparo da fermentação natural usa leveduras que agem de forma mais lenta, e isso garante ao pão aroma, textura e sabor completamente únicos.

Gostou da ideia? Siga nosso passo a passo!

FAÇA O FERMENTO

O primeiro passo é fazer o fermento, caso você ainda não o tenha pronto. O jeito mais fácil de prepará-lo em casa é misturar água e farinha em um recipiente fechado e esperar.

Lembre-se de adicionar água e farinha à mistura todos os dias, durante 7 dias seguidos.

PREPARE O PÃO

Feito o fermento, você vai precisar dos seguintes ingredientes para o pão:

- 10 grama(s) de sal;
- 50 grama(s) de farinha integral;
- 450 grama(s) de farinha branca;
- 100 grama(s) de levain (tem que boiar);
- 320 grama(s) de água.

Dilua 100g do fermento natural na água, e acrescente toda a farinha branca e a integral à mistura. Mexa bem até que a massa fique homogênea e lisa.

Cubra com um pano e aguarde cerca de 40 minutos (a massa vai realizar o processo de autólise). Acrescente mais 25g de água e o sal à massa, e misture bem.

Comece a sovar a massa: estique, dobre e vire a massa cerca de 12 vezes. Depois, cubra o pão e espere mais 40 minutos. Repita o processo de sovar e deixar o pão descansar por mais 3 vezes.

Coloque a massa sobre a bancada, faça uma bola e, usando uma espátula, faça um corte superficial. Leve o pão à geladeira e deixe-o lá por, pelo menos, 6 horas.

Por fim, é hora de assar o pão. Pré-aqueça a sua Wok Grill e coloque o pão dentro do equipamento.



PÃO ITALIANO

Quer aprender a fazer um autêntico pão italiano? Com casca crocante e miolo macio, essa receita faz sucesso entre os amantes de pães. Veja a lista de ingredientes que você vai precisar:

- 4 e 1/2 xícaras de chá de farinha de trigo;
- 1 colher de sopa de sal;
- 1/2 envelope de fermento biológico seco;
- 1 e 1/2 xícara de chá de água;
- farinha de trigo para polvilhar.

Com esses ingredientes em mãos, comece a preparação do pão italiano. Em uma tigela, coloque a farinha de trigo, o sal e o fermento, e misture bem os ingredientes com fouet.



Adicione a água e misture ligeiramente os ingredientes. Cubra a tigela com filme plástico e fure-o com uma faca. Enrole a tigela em um pano de cozinha e deixe em repouso por 22 horas, em local fresco e seco.



Polvilhe a farinha de trigo sobre uma bancada e despeje com cuidado a massa sobre a farinha. Abra a massa formando um retângulo com a ponta dos dedos e dobre-a como um envelope. Polvilhe farinha em um pano limpo e seco, e coloque a massa em cima com cuidado. Cubra a massa e deixe em repouso por 1 hora.

Dento da Wok Grill — sem a parte grelha e com o extensor —, coloque uma panela que possa ir ao forno e aqueça por 15 minutos, a 250 graus.

Despeje, com cuidado, a massa do pão na panela. Tampe a panela e programe 30 minutos. Por fim, retire a tampa da panela e programe mais 10 minutos, para dourar a superfície.

BRIOCHES SEM FARINHA DE TRIGO

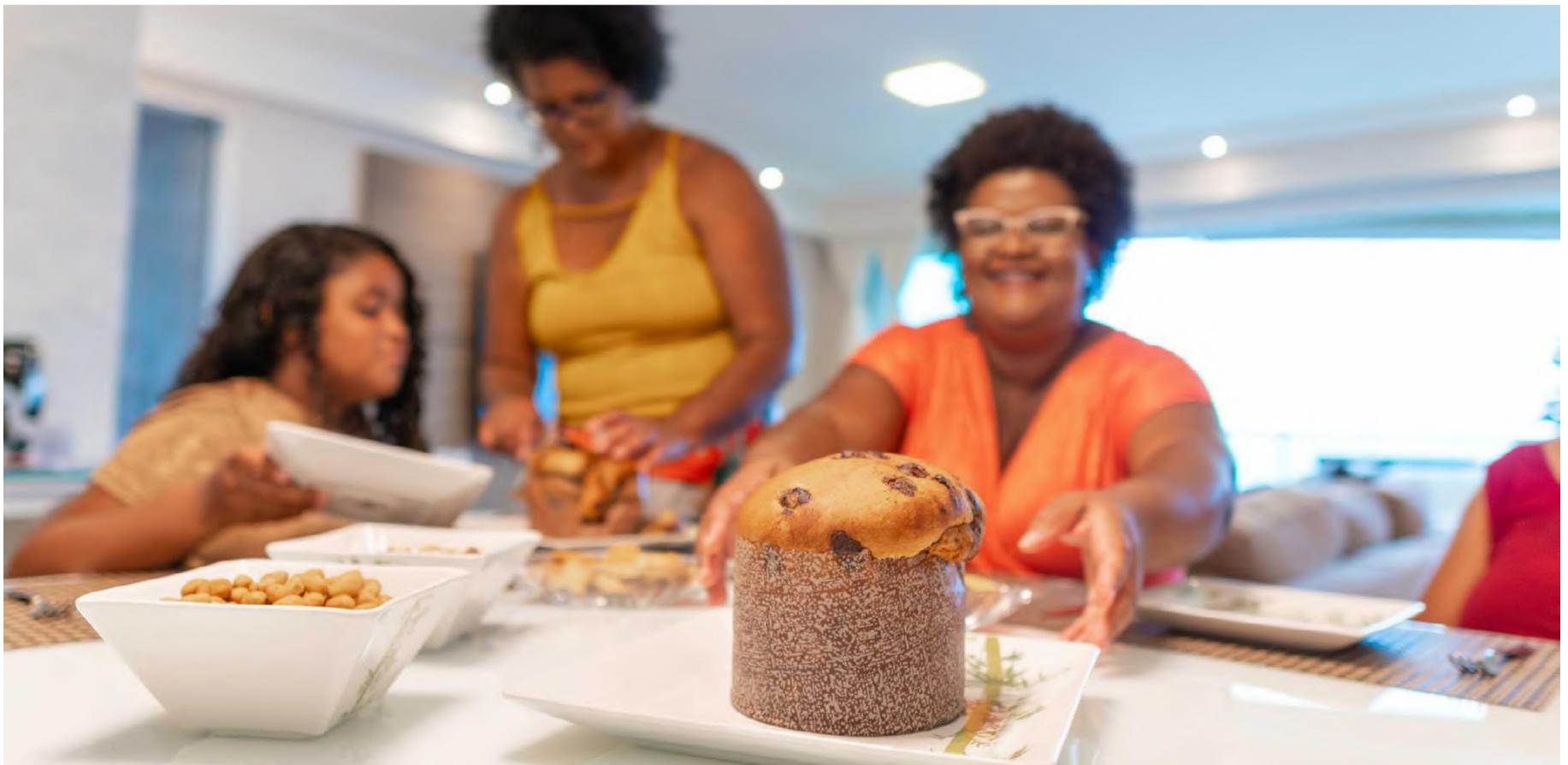
Muito fácil e saboroso, o brioche sem farinha de trigo é uma opção de receita para quem está buscando um pãozinho mais leve. Aqui estão os ingredientes que você vai precisar:

- 2 ovos;
- 6 a 8 colheres de sopa de leite em pó (integral ou desnatado);
- 1 colher de chá de fermento em pó químico.

O modo de preparo é simples e prático. Bata os ovos em uma tigela e adicione o leite em pó até formar uma massa que fique firme para modelar bolinhas com a ajuda de duas colheres. Adicione o fermento em pó e misture os ingredientes.

Aqueça a Wok Grill por 5 minutos, a 150 graus. Coloque as bolinhas de massa, distantes uma das outras, em assadeira untada com manteiga e forrada com papel manteiga. Asse por 5 minutos.





MINI PANETTONE SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE

Sabe aquele convidado que não come glúten nem lactose? Ele não ficará sem comer na mesa de pãezinhos, se você preparar essa excelente receita.

Os ingredientes e os preparos para o mini panettone podem ser divididos de acordo com cada etapa.

FERMENTAÇÃO

- 1 envelope de fermento biológico seco;
- 1 colher de sopa de açúcar demerara;
- 1/2 xícara de chá de farinha de arroz;
- 1/2 xícara de chá de suco de laranja morno (10 segundos no micro-ondas).

Em uma tigela, misture o fermento, o açúcar e a farinha de arroz. Adicione o suco, misture, cubra e deixe descansar até dobrar de volume.

MASSA

- 3 ovos;
- 1/2 xícara de chá de óleo de coco ou de girassol;
- 1 colher de sopa de essência de panettone;
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã;
- 1 colher de sopa de raspas de laranja.

Bata os ovos com fuet em uma tigela, até espumar. Adicione o óleo, a essência, o vinagre e as raspas, e reserve a mistura.

SECOS

- 1/2 xícara de chá de farinha de arroz;
- 1/2 xícara de chá de farinha de amêndoas;
- 1 xícara de chá de polvilho doce;
- 1 colher de chá de goma xantana;
- 3/4 xícara de chá de açúcar demerara;
- 1/2 colher de chá de sal.

Em uma tigela, peneire os ingredientes secos e misture-os. Adicione os ovos batidos da etapa anterior, formando uma massa pegajosa. Acrescente o fermento e misture tudo.

RECHEIO

- 1/2 xícara de chá de frutas cristalizadas e 1/2 xícara de chá de passas sem sementes; ou
- 1 xícara de chá de gotas de chocolate.

Adicione as frutas ou as gotas de chocolate na massa da etapa anterior, misture e distribua em 6 forminhas de panettone, colocando massa até a metade das forminhas. Deixe crescer em local fechado, até a massa atingir a borda das forminhas.

Aqueça a Wok Grill por 5 minutos, a 130 graus. Coloque as forminhas com panettone na Wok Grill e asse por 20 minutos. Embale em sacos próprios para alimentos ainda quentes, para não ressecarem e ficarem macios. Depois de esfriar, embale em sacos de celofane e decore os pães.

Nessa receita, você pode fazer algumas trocas para ficar longe do glúten. A farinha de amêndoas pode ser substituída por farinha de aveia sem glúten, farinha de grão de bico ou fécula de batata na mesma medida.





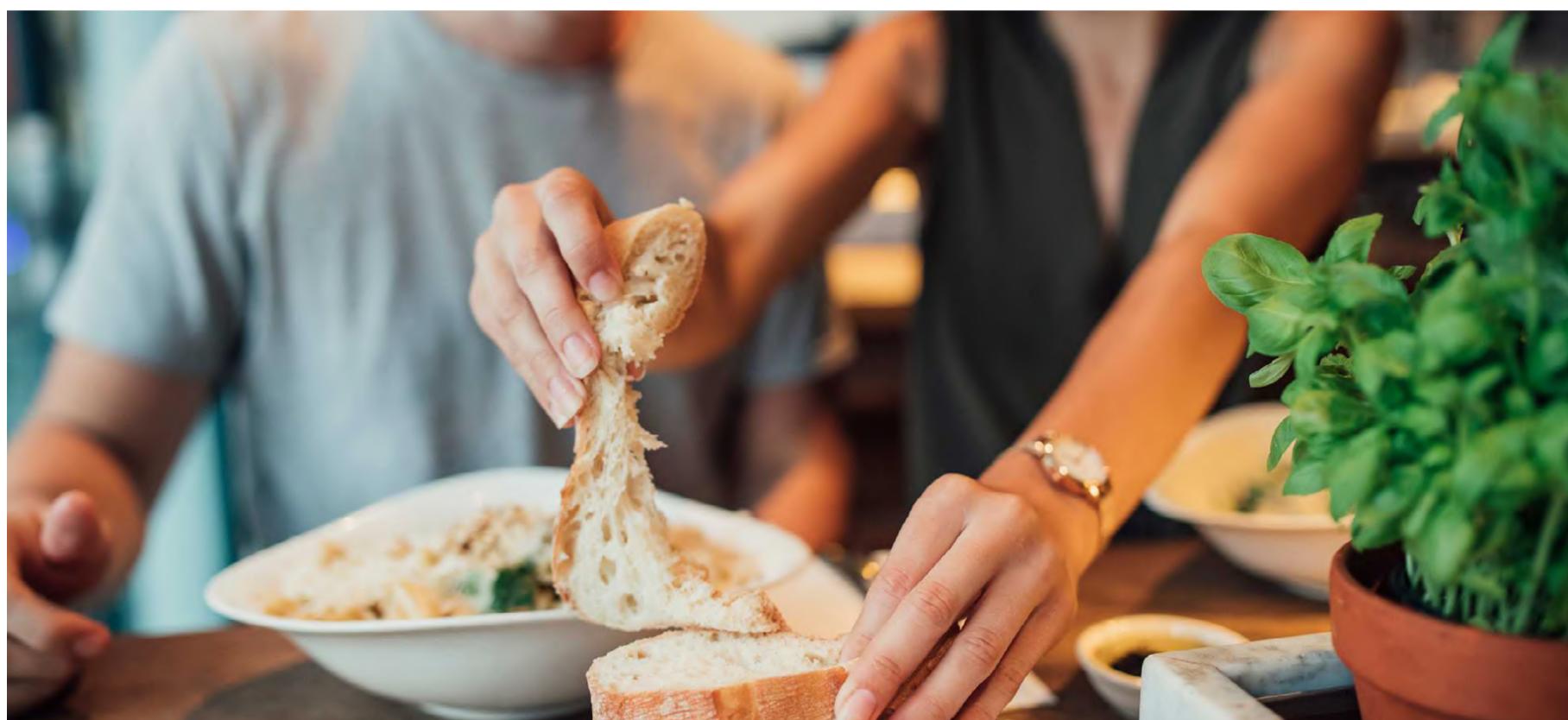
**O QUE É UMA
WOK GRILL?**

Depois de mergulhar nas melhores receitas de pães para fazer na Wok Grill, faz sentido entender o que ela é exatamente e como esse equipamento se difere das ferramentas típicas encontradas em uma cozinha tradicional.

A Wok Grill é um forno de convecção portátil 360°. Simplificando, podemos dizer que é um equipamento de cozinha que reúne as funções de seis itens em um só. Ao adquiri-la, você consegue cumprir as funcionalidades de:

- torradeira;
- micro-ondas;
- churrasqueira;
- forno elétrico;
- fritadeira sem óleo;
- forno convencional.

Esse é o item essencial para quem gosta de praticidade na cozinha. Com a Wok Grill, você consegue assar, fritar (com e sem óleo), grelhar, aquecer, cozinhar, desidratar e torrar uma diversidade de alimentos.





**COMO ELA
FUNCIONA?**

A Wok Grill é um equipamento que desempenha várias funções na cozinha, mas nem por isso o seu funcionamento é complicado de entender.

Basicamente, ela usa ar quente para cozinhar o alimento. Esse processo ocorre no momento em que a alça da Wok Grill é abaixada e o ar quente começa a circular em velocidade extremamente rápida no seu interior. Como resultado, o equipamento adquire uma temperatura de forno elétrico.



A Wok Grill é leve e resistente por ser produzida com estrutura interna com reforço em metal e cobertura em porcelana (tecnologia metalocerâmica). Um detalhe importante é que esse equipamento também é antiaderente.



**QUAIS SÃO OS
BENEFÍCIOS DA
WOK GRILL?**

Se você está precisando de praticidade e menos sujeira na hora de cozinhar, vai gostar das vantagens da Wok Grill:

- evita a presença de fumaça ou sujeira;
- oferece versatilidade no preparo de receitas;
- apresenta baixo consumo de energia;
- é fácil de limpar;
- permite fazer frituras sem óleo;
- garante agilidade nos preparos;
- é portátil e fácil de transportar;
- prepara grandes quantidades.



Além de deixar suas comidas mais saborosas, o design sofisticado da Wok Grill vai deixar sua cozinha ainda mais charmosa.



CONCLUSÃO

Depois de se sentir confiante com as receitas simples de pão na Wok Grill, sinta-se à vontade para se aventurar mais na cozinha. Você descobrirá que essas receitas podem ser uma base ideal para novas experimentações.

Então, não tenha medo de ousar, adicione o seu toque de chef e traga à tona o padeiro criativo dentro de você!





A Wok Grill ® foi desenvolvida em Taiwan pensando na praticidade da vida moderna, combinando uma tecnologia sofisticada, inteligente e na possibilidade de uma grande variedade de receitas serem adaptadas à Wok Grill.

A Wok Grill ® é importada pela WG importadora que também é responsável pelo seu licenciamento no INMETRO. Fundada em 1997 a empresa é brasileira sempre buscou trazer produtos de qualidade e inovadores para os brasileiros.

A Nobre Pari é uma das parceiras estratégicas da WG, tem a autorização de comercialização e assistência técnica da Wok Grill ®.