



# RECEITAS

---

*Marcelo Facini*





# BAGUETES

(pão francês, fogaccia, pão italiano, etc.)

## INGREDIENTES:

1 ½ copo de farinha de arroz branco  
1 copo de fécula de batata  
¼ de copo de polvilho doce  
2 colheres de chá de goma xantana  
1 ½ colheres de chá de sal marinho  
2 colheres de sopa de açúcar demerara pulverizado  
2 colheres de sopa rasas de fermento biológico seco  
2 colheres de sopa de azeite extra virgem (ou o óleo que preferir)  
1 colher de sopa de vinagre de maçã  
1 ½ xícara de chá de água fria (aos poucos)\*

## MODO DE PREPARO:

1. Misture o fermento biológico, com ½ xícara de chá de água morna e o açúcar. Deixe agir por uns 5 min.
2. Dissolva a goma xantana no azeite. Reserve.

3. Na vasilha de uma batedeira, coloque as farinhas.
4. Coloque agora o fermento dissolvido na água e açúcar. E bata a massa em velocidade baixa. Acrescente o restante da água aos poucos (talvez não precise colocar toda a água) até a massa grudar totalmente na vasilha da batedeira. Adicione agora a goma xantana dissolvida com o azeite e o vinagre de maçã.
5. Aumente a velocidade da batedeira e bata por uns segundos. A massa precisa ficar parecendo com uma manteiga firme, pastosa e pegajosa.
6. Unte a forma para baguete (calhas furadinhas). Divida a massa em partes iguais e faça rolos cilíndricos em formato de baguetes sempre untando a base com farinha de arroz. Faça o corte na massa, borrife com água fria e polvilhe usando uma peneira com farinha de arroz. Faça um corte preciso e rápido em cada baguete.
7. Leve suas baguetes para crescer um pouco (cada região do país será diferente, elas não dobrarão de tamanho). Para isto coloque os seus pães em um forno desligado (ou a 27°C), ou um micro-ondas ou mesmo em uma caixa de isopor, com uma forma com água quente no fundo do forno. Isto evitará que percam a umidade. Portanto, muita observação. Se começaram a rachar demais já os leve ao forno quente para assarem.
8. Coloque uma forma vazia no fundo do seu forno. Pré-aqueça o forno a 220 °C.
9. Leve os pães ao forno e jogue  $\frac{1}{2}$  copo de água na forma no fundo do forno para criar o vapor necessário.
10. Asse por uns 30 minutos ou até ficarem totalmente dourados.





**\*Água fria:** use água fria se sua região for muito quente e úmida, caso contrário use água em temperatura ambiente ou morna se sua região for muito fria ou estiver muito frio.

OBS: basta mudar o formato para fazer os pães tipo francês, italiano ou fogaccia. O pão francês é como uma pequena baguete, mais redonda e com um pequeno corte meio curvo no centro de cada pão que é feito com um estilete, gilete ou faca bem afiada.

### **SABORIZAÇÃO:**

Poderá mudar o sabor de suas baguetes por simplesmente utilizar azeites aromatizados como com alecrim, manjericão, trufado, etc., ao invés do tradicional; utilizar chás como camomila, cidreira, canela, alecrim, chá verde, etc., ao invés da água; adicione cebola em pó, alho em pó, cacau em pó, tomate seco em pó, sementes, etc.

Estes últimos são adicionais, não estão substituindo absolutamente nenhum ingrediente. Use uma pequena quantidade no começo para não interferir demais na massa. Eu recomendo no máximo 2 colheres de sopa.



# PÃO DE HAMBURGER

## INGREDIENTES:

- 1 copo de farinha de arroz branca (ou integral)
- 1 copo de fécula de batata (ou amido de milho)
- $\frac{3}{4}$  de copo de polvilho doce
- $\frac{3}{4}$  de copo de farinha de amêndoas #
- 3 ovos inteiros \*\*
- 1 colher de café de lecitina de girassol (opcional)
- 1 colher de chá de goma xantana
- 1 colher de café de CMC (carboximetilcelulose)
- 1/3 de lótus de óleo de coco Puravida (ou outro óleo vegetal – de sua preferência)
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- 4 colheres de sopa de açúcar demerara pulverizado
- 1 copo de leite de castanha de caju morno (ou leite de coco, ou outro leite vegetal com boa gordura)
- 1 colher de café de sal marinho
- 1/3 de xícara de chá de água morna
- 2 gemas para pincelar

## MODO DE PREPARO:

1. Dissolva a goma xantana no óleo vegetal e reserve.
2. Dissolva o fermento biológico seco e o açúcar na água morna. Reserve.
3. Em uma batedeira, coloque todos os ingredientes secos, o fermento dissolvido e bata na velocidade baixa. Coloque o leite vegetal aos poucos. A massa deverá ficar lisa, parecendo com a consistência de massa de bolo. Acrescente agora as gomas dissolvidas no óleo e o vinagre. E bata por uns 2 min aumentando a velocidade. A massa mudará a consistência parecendo-se com a textura de uma manteiga.

Coloque a massa até  $\frac{3}{4}$  das forminhas com fundo falso untadas com óleo vegetal. Ou, com as mãos molhadas com água, modele em forma de bolas achatadas. Depois pincele com eggwash (ou gemas apenas) polvilhando com gergelim. Leve em forno DESLIGADO com 3 copos de água quente em uma forma no fundo do forno. ESPERE CRESCER até as bordas. Ligue imediatamente o forno a 180° graus, mantenha a água dentro da forma no fundo do forno, e asse por uns 30 min ou até que estejam totalmente dourados e assados.

**# substituições:** ou por farinha de outra oleaginosa, ou por farinha de alguma leguminosa ou somente no caso desta receita: por amido de milho.





## CACHORRO QUENTE

Coloque a massa em um saco plástico forte. Feche o plástico, corte uma das pontas (2 cm mais ou menos). Em uma forma com papel manteiga ou tapete de silicone, esprema a massa no formato de pão de cachorro quente. Com uma ajuda das costas de uma colher e água, modele os pães para ficarem bem lisinhos. Quando mais hidratá-los, mais lisos ficarão e não racharão.

### **PARA FAZER OS BRIOCHES:**

Bater 3 claras em neve. Adicionar as 3 gemas, bater até clarear. Misturar aos outros ingredientes e colocar em forminhas específicas, porém não assar com a água no fundo do forno como fará nas outras receitas.

*OBS:* com esta mesma base você pode fazer os pão australiano, rosca doce, panetone, bisnagas, etc.

### **EXEMPLO:**

Pão Australiano: substitua o açúcar por 6 colheres de sopa mel, adicione 3 colheres de sopa de cacau em pó e  $\frac{1}{2}$  colher de chá de noz-moscada moída.

# CACHORRO QUENTE VEGANO

\*\* somente substitua os 3 ovos por 2 colheres de sopa de psyllium seguindo todos os passos da receita.

**PARA PINCELAR:** 2 colheres de sopa de leite vegetal (castanha de caju ou amêndoas) + 1 colher de sopa de agave. Misture os dois e pincele.

**AINDA PODERÁ SUBSTITUIR POR:** melado + óleo de coco + cúrcuma ou ainda por uma mistura de melado + azeite + cúrcuma.

OU substitua o egg wash pelo gel de brilho, 20 gramas de amido de milho dissolvidos em 100 gramas de água. Leve ao fogo até formar um gel brilhante.





# CIABATTA VEGANA

## INGREDIENTES:

- 100 gramas de grão-de-bico cozido
- ½ xícara de chá de farinha de arroz integral
- ½ xícara de chá de farinha de painço (ou sorgo, ou trigo sarraceno, ou de quinoa, ou amaranto, etc.).
- ½ xícara de chá de polvilho doce
- 2 colheres de chá de goma xantana
- 2 colheres de sopa de psyllium
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco
- 1 ½ colher de sopa de açúcar demerara pulverizado
- 2 colheres de chá de sal marinho
- 60 gramas de purê de mandioca cozida (ou mandioquinha, ou inhame, ou batata, etc.)
- 4 colheres de sopa de óleo extra virgem
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- 1 xícara de chá de água morna (aos poucos)

## **MODO DE PREPARO:**

1. Dissolva o fermento e o açúcar demerara na água morna. Deixe agir por 10 minutos.
2. Dissolva as gomas no azeite e reserve.
3. Processe a mandioca até formar um purê. Acrescente o grão-de-bico e triture. Não é necessário virar uma pasta por completo se não desejar.
4. Em uma batedeira adicione esta pasta com as farinhas, a goma dissolvida no azeite e o vinagre.
5. Vá adicionando o restante da água AOS POUcos. A massa deve ficar pegajosa mas maleável. Se necessário acrescente mais água.
6. Com as mãos e mesa molhadas, pegue pedaços da massa e modele de acordo com o formato desejado.
7. Sempre utilize água para além de não grudar nas mãos, hidratar a massa.
8. Polvilhe com farinha de arroz.
9. Deixe dobrar de tamanho (cerca de 30 min) em um forno desligado com água quente em uma forma no fundo do forno.
10. Leve em forno pré-aquecido a 180 graus de 30 min a 45 min com uma forma com água no fundo do forno. Deixe até assar totalmente (isto dependerá de cada forno).





# PÃO DE FORMA MULTICEREAIS

## INGREDIENTES:

- 1 xícara de chá de farinha de painço
- 1 xícara de chá de farinha de trigo sarraceno
- 1 xícara de chá de farinha de sorgo
- ½ de xícara de chá de polvilho doce
- ½ xícara de chá de fécula de batata
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal
- 1 ½ colheres de sopa de fermento biológico seco
- 2 colheres de sopa de açúcar demerara pulverizado
- 2 ½ colheres de chá de sal do himalaia
- 2 colheres de sopa de vinagre de maçã
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça
- 4 colheres de sopa de psyllium
- 1 ½ xícaras de chá de água quente
- ½ xícara de água morna

## **MODO DE PREPARO:**

1. Em uma batedeira com pá, bata o psyllium com o vinagre, o óleo e a água quente, por alguns minutos.
2. Coloque todos os ingredientes e bata até formar uma massa lisa, firme e um pouco pegajosa. Adicione mais água morna se necessário.
3. Polvilhe a superfície com farinha de sua preferência. Com a ajuda de água nas mãos, modele a massa no formato de pão de forma.
4. Coloque a massa em uma forma untada de pão de forma retangular e alta.
5. Deixe crescer dentro de ambiente morno (forno desligado) com uma forma de água quente no fundo do forno até que o pão dobre de volume (até umas 2 horas)
6. Retire a forma com água do fundo do forno, ligue o forno a 185 °C e asse por uns 45 min ou até estar totalmente assado (lembre-se: cada forno é diferente, e você precisa conhecer o seu).





**SUBSTITUIÇÕES:** as três primeiras xícaras de farinhas podem ser substituídas por qualquer outros cereais: poderia ser 1 ½ xícara de chá de farinha de arroz branca e 1 ½ xícara de chá de farinha de arroz integral, ou ainda, 2 xícaras de chá de farinha de arroz integral e 1 xícara de chá de farinha de trigo sarraceno, ou talvez, 1 xícara de chá de farinha de arroz integral, 1 xícara de chá de farinha de trigo sarraceno e 1 xícara de chá de fubá. Você faz as mudanças que desejar, desde que sejam da família dos cereais.

**OBS:** você pode utilizar esta mesma base para fazer um pão de forma branco. Basta substituir os 3 primeiros ingredientes por 1 ½ xícaras de chá de farinha de arroz e 1 ½ xícaras de chá de amido de milho.



## MASSA DE PIZZA (OU PÃO SIRIO)

### INGREDIENTES:

- 1 xícara de chá de amido de milho
- $\frac{3}{4}$  de xícara de chá de farinha de arroz branca
- $\frac{3}{4}$  de xícara de chá de fécula de batata
- 2 colheres de sopa de psyllium
- 1 colher de sopa de açúcar pulverizado
- 2 colheres de chá de goma xantana (ou mix de xantana com guar ou com CMC)
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva ou óleo vegetal
- $1 \frac{1}{4}$  de xícara de chá de água morna
- 1 colher de chá de sal do himalaia
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã

## **MODO DE PREPARO:**

1. Dissolva o fermento em  $\frac{1}{2}$  xícara de chá de água morna juntamente com o açúcar e reserve. Dissolva as gomas no azeite e reserve.
2. Em uma vasilha da batedeira coloque todos os ingredientes secos. Coloque o fermento dissolvido e bata em velocidade baixa por alguns segundos. Adicione um pouco mais de água e as gomas dissolvidas no azeite. Acrescente o vinagre de maçã.
3. A massa terá que ter a consistência de uma massa firme mais pegajosa.
4. Retire a massa da batedeira e separe em duas partes.
5. Modele a pizza sobre uma superfície enfarinhada com as mãos ou com um rolo de macarrão.
6. Coloque sobre um papel manteiga. Fure a superfície com um garfo e leve para levedar até dobrar de tamanho. Para isto basta colocar as pizzas em um forno desligado (ou a 27 °C) com água quente em uma forma no fundo do forno.
7. Aqueça o forno a 240 oC (sem água no fundo do forno)  
e leve as pizzas para assar por uns 4 min.
8. Retire a pizza, vire do lado oposto ao assado (com furos para baixo), recheie conforme sua preferência e leve para assar por uns 15 min ou até que esteja totalmente assada.





### **OBSERVAÇÕES:**

Se preferir, pode parar no passo 7 e guardar as pizzas pré-assadas na geladeira (em plástico ziploc) para recheá-las e assá-las depois, ou mesmo congelar nesta fase.

Esta mesma receita pode ser utilizada para fazer o famoso pão sírio. Siga todos os passos de 1 a 6 lembrando que a massa não pode estar tão firme e fina. Aqueça uma pedra no forno a 240 oC. Coloque a massa sobre um papel manteiga em cima da pedra bem quente. Asse por uns 10 min até começar a inflar e dourar.

Vire do outro lado e asse por mais uns 5 min. Nem sempre a massa irá inflar. Isto irá depender da temperatura do seu forno, se a pedra estava realmente bem quente e da textura da massa que não pode ser tão firme.



# CHAPATI

## INGREDIENTES:

$\frac{3}{4}$  de xícara de chá de farinha de arroz branca  
1 xícara de chá de água  
1 colher de chá de sal  
1 colher de sopa de azeite de oliva  
Alho em pó, cebola em pó, curry, etc. (para saborizar)

## MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela com tampa, leve a água com o sal, azeite e temperos para ferver.
2. Desligue o fogo e adicione a farinha de arroz. Mexa um pouco até sair os grumos (não misture muito).
3. Feche a panela com a tampa e deixe a massa por uns 5 min.
4. Ainda com a massa morna abra bolinhas e faça os pães. Sempre untando com farinha de arroz e usando um rolo.

5. Importante não ficaram quebradiços. Use um pouquinho de água se necessário e sempre polvilhe com farinha de arroz.
6. Em uma chapa bem quente ou uma frigideira de ferro em fogo bem alto asse cada pão.
7. Quando aparecerem as bolhas pequenas, vire o pão do outro lado. Use um pano úmido para apertar as bordas.
8. O pão irá inflar. Se quiser, agora jogue o pão em uma grade em fogo alto e retire imediatamente.

**IMPORTANTE:**

Coloque os pães em um recipiente de vidro hermeticamente bem fechado. Este passo é imprescindível para manter os pães maleáveis e bem úmidos.

OBS: na pedra em um forno o processo é o mesmo. Basta usar um forno bem quente (400 graus) e jogar os pães rapidamente na pedra quente. Irá criar bolhas em segundos, então imediatamente já os vire e retire do forno. Coloque-os em um recipiente de vidro bem fechado para manterem a umidade.





# MASSA FRESCA BÁSICA



## INGREDIENTES:

1 ½ xícara de chá de farinha de arroz branca  
½ xícara de chá de fécula de batata  
¼ de xícara de chá de polvilho doce  
1 ½ colher de chá de CMC  
1 colher de café de ágar-ágar (opcional)  
4 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem  
2 colheres de sopa de psyllium\*  
Água até dar o ponto

## MODO DE PREPARO:

1. Misture todos os ingredientes secos.  
Abra um buraco no meio e coloque os ingredientes líquidos.
2. Misture bem tudo até obter uma massa lisa e uniforme. Sempre polvilhando com farinha de arroz, abra a massa com a ajuda de um rolo ou com a máquina de macarrão.
3. Corte no formato desejado e recheie.
4. Ferva água com um pouco de sal e um fio de azeite
5. Coloque a massa para cozinhar de 1 a 2 min. Retire e sirva com o molho de sua preferência.

\* Versão vegetariana: substitua o psyllium por 2 ovos orgânicos.

OBS: esta mesma base pode ser utilizada para fazer pasteis de feira. Basta adicionar 1 colher de sopa de cachaça.



*Marcelo Facini*

DESENVOLVIDO POR:  @marcelofacini

[www.flaviopassos.com](http://www.flaviopassos.com)



*Flávio Passos*

pura vida 