

AMÉRICA

ANTIQUA

Color Caribbean Bread

Ingredientes:

15 g de fermento biológico fresco
1 xícara (chá) de leite desnatado morno
1 ovo
2 claras
1 colher (sopa) de azeite de oliva
1 xícara (chá) de fubá
1 xícara (chá) de farinha de trigo
2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
1 colher (chá) de sal
1 xícara (chá) de beterraba cozida e amassada
orégano e salsa



Modo de preparo:

Dissolva o fermento no leite. Junte ao restante dos ingredientes; misture bem. Coloque em uma fôrma de bolo inglês ou de pudim untada e polvilhada com fubá. Deixe crescer por aproximadamente 40 minutos. Asse em forno médio pré-aquecido por cerca de 30 minutos. Espere ficar morno para tirar da fôrma.

BELIZE

Pan de cebola

Ingredientes:

50g de fermento biológico seco
1 1/2 xícara (chá) de água morna
1 xícara (chá) de leite morno
2 colheres (sopa) de farinha de trigo
2 colheres (chá) de sal
1 colher (chá) de açúcar
100g de manteiga
1 cebola pequena cortada em pedaços
1 cebola pequena em purê ou ralada
pimenta do reino e noz-moscada ralada a gosto
3 colheres (sopa) de amido de milho
farinha de trigo em quantidade necessária (cerca de 800 g)
1 ovo batido
sementes de gergelim ou papoula



Modo de preparo:

Coloque o fermento, a água, o leite, as 2 colheres (sopa) de farinha, o sal e o açúcar em um recipiente; mexa e deixe descansar em local quente por 10 minutos. Em uma caçarola pequena, coloque a manteiga e as cebolas e cozinhe em fogo brando, mexendo sempre.

Junte a pimenta e a noz-moscada raladas. Quando estiver bem refogado, deixe esfriar. Com a espuma que se formou no recipiente pelo fermento, faça uma massa firme colocando o amido de milho e a farinha até que ela não grude nas mãos. Sove a massa por 5 minutos e junte o refogado de cebola, que deve estar morno (quente deixa a massa empelotada). Junte mais farinha e termine de sovar. Molde e coloque os pãezinhos em uma fôrma levemente untada, deixando espaço entre um pão e outro. Pincele os pães com o ovo batido e salpique sementes de gergelim ou papoula. Com uma faca afiada faça uma incisão na parte de cima, para que se abram durante o cozimento. Deixe descansar no forno morno tampado por alguns minutos. Preaqueça o forno e deixe que assem e fiquem dourados por fora e ao colocar um palito, ele saia seco.

BRASIL

Pão de queijo

Ingredientes:

4 xícaras (chá) de polvilho azedo
2 xícaras (chá) de queijo ralado
1 xícara (chá) de água quente
1/2 xícara (chá) de fubá peneirado
1 1/2 colher (sopa) de sal
5 ovos



Modo de preparo:

Misture bem o polvilho para desmanchar bem os carocinhos. Escalde o polvilho com o óleo bem quente, misturando bem; escale, em seguida, com a água bem quente contendo sal. Acrescente o fubá, o queijo e os ovos até encorpa na massa, que deve ficar mole. Unte as mãos com óleo, ou gordura, para enrolar as bolinhas. Se preferir, use uma boleadeira para sorvetes (pequena) para formar os pães. Coloque as bolinhas em um tabuleiro untado e asse em forno quente (200°C). Sirva quente.

CANADÁ

Christmas Kuchen

Ingredientes:

Massa

15 g de fermento biológico fresco
1/4 de xícara (chá) de água morna
1/4 de xícara (chá) de leite morno
1/4 xícara (chá) de manteiga ou margarina derretida
2 colheres (sopa) de açúcar
3/4 de colher (chá) de cardamomo moído
1/2 colher (chá) de sal
2 1/2 a 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
2 ovos



Recheio

150 g de amêndoas

1/2 xícara (chá) de cerejas confeitadas cortadas

Glacê de amêndoas (opcional)

1 xícara (chá) de açúcar cristal

1/4 de colher (chá) de essência de amêndoa

3 a 4 colheres (chá) de leite

Modo de preparo:

Massa

Coloque o fermento em uma tigela grande e dissolva na água morna. Adicione o leite morno, a manteiga, o açúcar, o cardamomo, o sal, e 1 xícara (chá) de farinha, misturando bem. Junte os ovos e o restante da farinha, sovando até que forme uma massa macia. Despeje em superfície ligeiramente polvilhada e sove até que fique lisa e elástica, por aproximadamente 4 a 6 minutos. Coloque em uma tigela untada, virando a massa para untar toda a superfície. Cubra, deixe crescer em temperatura ambiente até dobrar de tamanho, por aproximadamente 1 hora. Sove a massa novamente em superfície ligeiramente polvilhada.

Montagem em forma de trança circular

Abra a massa com um rolo para formar um retângulo de aproximadamente 75 cm por 22 cm. Esparrame as amêndoas sobre a massa e empurre-as para dentro, a uns 4 cm das extremidades. Espalhe as cerejas. Faça um rolo começando pelas extremidades e feche, apertando a massa com pequenos beliscões. Com uma faca afiada, corte o rolo pela metade, longitudinalmente, deixando a face cortada para cima. Trance as duas partes mantendo os lados abertos para cima mostrando o recheio. Transfira a massa para uma folha de papel-manteiga e forme um círculo, apertando as extremidades com as pontas dos dedos. Cubra e deixe crescer em temperatura ambiente por 20 a 40 minutos ou até que dobre de tamanho. Asse durante 25 a 30 minutos em forno pre-aquecido (210°C). Remova o papel-manteiga; deixe esfriar. Se desejar, enfeite a superfície com glacê de amêndoas.

Montagem em forma de “8”

Abra a massa em um retângulo de 20 cm por 40 cm. Recheie da mesma maneira acima descrita. Enrole a massa para formar um rolo, apertando as pontas com os dedos para fechar a massa. Com uma faca afiada, corte pela metade, longitudinalmente, deixando os lados cortados para cima. Num papel-manteiga, forme um “S” com a massa e, com a outra metade, forme outro “S”. Junte os dois “S” para formar a figura de um “8”. Aperte as pontas para fechar a massa.

Glacê de amêndoas | modo de preparo

Em uma tigela pequena, misture o açúcar cristal, a essência de amêndoas, e o leite, e mexa até dissolver.

COLÔMBIA

Buñuelos

Ingredientes:

2/3 de xícara (chá) de açúcar
raspas de 1 limão
3 ovos bem batidos
1 xícara (chá) de água
farinha de trigo (cerca de 650 g)
1 kg de manteiga
açúcar e canela, ou mel, ou calda de sua preferência



Modo de preparo:

Na batedeira, misture o açúcar com as raspas do limão. Adicione os ovos, a água e a farinha em quantidade suficiente para fazer uma massa macia. Abra a massa sobre uma superfície polvilhada, corte em pedaços pequenos. Frite na manteiga não muito quente. Quando estiverem dourados, retire e coloque em papel-toalha. Sirva polvilhado com açúcar e canela, ou salpicado com mel ou calda de sua preferência.

COSTA RICA

Enyucados

Ingredientes:

450 g de mandioca fresca ou congelada
2 ovos
1 colher (sopa) de manteiga sem sal
2 colheres (sopa) de polvilho doce
sal e coentro a gosto
óleo vegetal para fritar



Modo de preparo:

Descasque a mandioca e ferva em água salgada. Depois de cozida, escorra. Faça um purê e adicione os ovos, a manteiga, o polvilho, o coentro e o sal. Forme pequenos bolos e frite em óleo quente.

EQUADOR

Apricot Almond Quickbread

Ingredientes:

3/4 de xícara (chá) de damascos secos
1 xícara (chá) de água fervente
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de bicarbonato de sódio
3/4 de xícara (chá) de açúcar granulado
1/2 xícara (chá) de amêndoas torradas, picadas
2 ovos
1 xícara (chá) de leite
1/3 de xícara (chá) de manteiga sem sal, derretida
1/4 de colher (chá) de essência de amêndoas
1/2 colher (chá) de essência de baunilha



Modo de preparo:

Preaqueça o forno a 180°C. Pique os damascos secos, coloque-os em uma tigela e cubra com a água fervente. Deixe descansar por 10 minutos. Peneire juntos a farinha, o bicarbonato de sódio e o açúcar. Mexa tudo muito bem. Acrescente as amêndoas. Em uma tigela, junte os ovos, o leite, a manteiga derretida e as essências. Despeje os ingredientes úmidos sobre os ingredientes secos, mexa bem e bata. Escorra os damascos e seque-os com papel-toalha. Misture-os à massa e bata tudo na batedeira. Despeje a mistura em uma assadeira untada e asse por 1 hora. Deixe que o bolo descanse na assadeira por 10 minutos antes de virar sobre uma peneira de arame para esfriar.

ESTADOS UNIDOS

Bagels

Ingredientes:

Massa

8 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de sal
1 colher (sopa) de açúcar
2 tabletes de fermento para pão
2 xícaras (chá) de água do cozimento de batatas, morna (água pura pode ser usada, mas não é recomendável)
1/4 de xícara (chá) de óleo
4 ovos ligeiramente batidos

Calda

2 colheres (sopa) de açúcar
2 litros de água fervente
Sementes de papoula ou de gergelim (opcional)



Modo de preparo:*Massa*

Misture todos os ingredientes secos. Amoleça o fermento em 1/3 da água de batatas. Adicione os ingredientes secos. Acrescente o óleo ao restante da água de batatas e misture com a mistura da farinha. Acrescente os ovos e trabalhe a massa para formar uma bola. Deixe descansar em uma superfície ligeiramente polvilhada por 10 minutos. A massa deve ser firme. Acrescente mais farinha caso seja necessário. Coloque de novo na tigela e alise a parte de cima. Cubra com uma toalha e deixe crescer à temperatura ambiente até que a massa dobre de volume. Trabalhe novamente sobre uma superfície polvilhada até que a massa fique lisa e elástica. Corte pedaços da massa e enrole entre as palmas das mãos para formar cordas. Una as pontas, firmemente, para fazer um círculo.

Calda

Acrescente o açúcar à água fervente. Jogue as baguets dentro da água, uma por vez. À medida que elas vêm à superfície, vire-as. Ferva por 1 minuto quando virar a baguel. Coloque sobre uma folha untada de papel-manteiga e asse em forno a 200°C, até que a crosta fique dourada (10 a 15 minutos). Se desejar, espalhe sementes de papoula ou de gergelim sobre as baguets antes de assá-las.

GRANADA

Grenada Bread Pudding

Ingredientes:

3 ovos grandes
1 xícara (chá) de xarope de noz-moscada
1 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
1 1/4 colher (chá) de noz-moscada ralada
2 xícaras (chá) de leite
1 xícara (chá) de uvas passas
1/2 xícara (chá) de licor
5 xícaras (chá) de pão cortado em cubos

**Modo de preparo:**

Misture todos os ingredientes, com exceção dos cubos de pão. Coloque os cubos de pão numa assadeira untada. Despeje a mistura de ovos e passas sobre os cubos. Deixe descansar por 45 minutos, amassando o pão, ocasionalmente, dentro do líquido. Asse em forno pré-aquecido a 180°C, por 40 minutos. Sirva com creme.

GUATEMALA

Pan de banana

Ingredientes:

- 2 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 1/2 xícara (chá) de açúcar mascavo
- 3 1/2 colheres de chá de fermento químico
- 1/3 colher (chá) de sal
- 1/2 colher (chá) de canela em pó
- 1/2 colher (chá) de temperos moídos, a gosto
- 2 xícaras (chá) de bananas amassadas
- 1/4 de xícara (chá) de leite
- 3 colheres (sopa) de óleo vegetal
- 1 ovo grande
- 1 1/2 colher (chá) de raspas de lima
- 1 colher (sopa) de suco fresco de lima

Modo de preparo:

Aqueça forno a 180°C. Unte uma fôrma para pão. Em uma travessa, misture todos os ingredientes; bata durante 30 segundos. Despeje na fôrma e leve ao forno pré-aquecido a 180°C, por cerca de 70 minutos. Espere esfriar e desenforme. Quando estiver completamente frio, pode ser fatiado.

Nota: Os temperos, raspas de lima e seu suco são ingredientes comuns nas sobremesas guatemaltecas.



SURINAME

Apple Mapple Bread

Ingredientes:

- 1 xícara de mapple syrup
- 1/2 xícara de azeite
- 2 ovos grandes
- 2 colheres de sopa de margarina
- 2 xícaras de farinha de glúten
- 1 e 1/2 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de sal
- 1 maçã fatiada

Cobertura:

- 2 colheres de chá de mel
- 2 colheres de sopa de farinha (adicional)
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 colher de chá de canela em pó
- nozes moídas (opcional)



Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 180°. Unte uma forma média de pão. Bata o mapple e o azeite. acrescente os ovos e a margarina até formar um crème. Misture a farinha de glúten, fermento e o sal. Misture ao creme. Adicione as fatias de maçã. Coloque em uma forma média de pão, untada.

Cobertura:

Combine os ingredientes e coloque por cima do pão. asse até dourar (aproximadamente 50 min). Deixe esfriar por 10 minutos e remova da forma.

Rende 1 pão.

URUGUAI

Pan dulce

Ingredientes:

2 colheres (sopa) de fermento biológico seco
1 xícara (chá) de água morna
100 g de manteiga morna
1/2 xícara (chá) de açúcar
1 colher (chá) de sal
2 colheres (chá) de raspas de casca de limão
3 ovos
2 colheres (sopa) de água de Azhar
4 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 xícara (chá) de frutas secas cristalizadas, picadas
uvas passas e nozes (opcionais)
ovo batido para pincelar

**Modo de preparo:**

Dissolva o fermento em água morna e deixe descansar por 5 minutos. Mexa até que dissolva. Em uma tigela, ponha a manteiga morna, o açúcar, o sal, as raspas de limão, os ovos e a mistura de fermento. Adicione a farinha aos poucos e as frutas para formar um bolo grande ou dois pequenos.

Coloque em fôrma de pão untada. Pincele a superfície com ovo batido e ponha para assar por 40 minutos em forno moderado.

VENEZUELA

Pandeyuca

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de queijo branco fresco picado
1 xícara (chá) de farinha de mandioca (ou amido de milho)
1 colher (chá) de fermento químico

Modo de preparo:

Preaqueça o forno a 200 °C. Misture o queijo branco com a farinha de mandioca e o fermento. Trabalhe a mistura até que a massa fique macia. Se necessário, dependendo da umidade e do teor de sal do queijo, acrescente sal a gosto e água enquanto prepara a massa. Corte pequenas porções de massa, enrole e dê um formato de U. Coloque-as em uma assadeira untada e asse por cerca de 20 minutos.



ÁSIA

ARÁBIA SAUDITA

Aish bel-lahm

Ingredientes:

Massa

1/2 xícara (chá) de água morna
30 g de fermento biológico fresco
4 xícaras (chá) de farinha de trigo
3 ovos
3 colheres (sopa) de óleo vegetal
sal a gosto
1/2 colher (chá) de especiarias em pó para pão (pimenta e cominho)
3 colheres (sopa) de óleo de milho para untar



Recheio

1 kg de carne moída
2 cebolas médias, bem picadas
2 colheres (chá) de sal
1/2 talo de alho-poró
6 colheres (sopa) de pasta de gergelim (*tahine*)
2 colheres de sopa de vinagre
água
2 pimentas
1 colher (sopa) de sementes de papoula, para decorar

Modo de preparo:

Massa

Dissolva o fermento na água morna; reserve. Coloque a farinha em uma tigela grande, faça um furo no centro e acrescente os ovos, o óleo, o sal e as especiarias. Mexa bem, acrescentando o fermento e a água, aos poucos, até que se obtenha uma massa firme. Unte uma travessa grande com o óleo de milho. Ponha a massa na travessa e cubra com um pano úmido. Coloque a massa num lugar quente até que dobre de volume.

Recheio

Numa caçarola refogue a carne moída, a cebola e o sal. Cozinhe em fogo médio, mexendo até que a carne esteja cozida. Deixe esfriar. Pique bem fino o alho-poró e lave várias vezes em uma peneira. Espalhe o alho-poró sobre papel-toalha para absorver o excesso de água. Adicione à carne moída. Misture a pasta de gergelim com vinagre, um pouco de água e as pimentas. Acrescente à mistura de carne, mexendo cuidadosamente.

Montagem

Quando a massa tiver crescido, abra-a em formato circular de espessura média, espalhe o recheio sobre a massa, deixando as bordas limpas. Salpique com as sementes de papoula e coloque em forno a 200°C por 30 minutos ou até que o pão esteja assado.

ARMÊNIA

Haygagan Hats (Armenian Cracker Bread)

Ingredientes:

10 g de fermento biológico seco
1 1/2 xícara (chá) de água morna
1 colher (chá) de sal
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral
sementes torradas de gergelim para decorar



Modo de preparo:

Dissolva o fermento na água morna em uma tigela grande. Acrescente o sal, a farinha de trigo e a farinha de trigo integral, aos poucos, ao fermento para deixar a massa firme. Sove a massa sobre uma superfície polvilhada até ficar lisa e elástica, em torno de 8 a 10 minutos. Modele em forma de bola. Coloque em uma tigela untada e vire a parte lisa e untada para cima. Cubra e deixe crescer até que a massa dobre de tamanho, por cerca de 1 hora e 30 minutos. Pressione a massa para baixo e deixe crescer novamente até que dobre de tamanho, durante 30 minutos. Divida a massa em oito pedaços e abra com o rolo cada pedaço sobre uma superfície polvilhada até formar círculos bem finos, de mais ou menos 20 cm de diâmetro. Coloque, um por vez, sobre uma folha de papel-manteiga e salpique com sementes de gergelim. Asse em forno médio 200°C por 5 a 6 minutos, ou até que o pão pareça seco, ligeiramente dourado e com bolhas. Marque o lado mais pálido sobre uma grelha quente. Esfrie e guarde em local seco.

AZERBAIJÃO

Shakerbura

Ingredientes:

Massa

80 ml de leite integral
10 g de fermento biológico seco
1 colher (chá) de sal
1 ovo
60 g de manteiga
240 g de farinha de centeio
30 g de sementes de cardamomo para decorar

Recheio

200g de nozes ou amêndoas assadas
200g de açúcar

Modo de preparo:

Recheio

Descasque as nozes ou as amêndoas e misture com açúcar.



Massa

Aqueça o leite a uma temperatura entre 30°C e 35°C. Adicione o fermento, o sal, o ovo, a manteiga e a farinha peneirada e faça uma massa. Deixe descansar por 1 hora. Divida a massa em vinte bolas e abra em discos de 0,5 cm de espessura. Coloque o recheio no meio de cada pedaço, dobre para cima e junte as extremidades. Decore com as sementes de cardamomo. Asse durante 25 a 30 minutos a uma temperatura entre 160°C e 180°C.

CASAQUISTÃO

Kulich

Ingredientes:

1 xícara (chá) de água quente
20 g de fermento biológico fresco
1/2 xícara (chá) de açúcar
1 colher (chá) de sal
1/2 xícara (chá) de manteiga amolecida
3 ovos
5 xícaras (chá) de farinha de trigo
1/2 xícara (chá) de uvas passas sem semente
1/4 de xícara (chá) de cidra bem picada
1/4 de xícara (chá) de casca de laranja doce, bem picada
1/4 xícara (chá) de amêndoas brancas, picadas
1 colher (chá) de raspas de limão



Modo de preparo:

Espalhe o fermento sobre a água em uma tigela grande, mexendo bem até que esteja dissolvido. Acrescente o açúcar, o sal, a manteiga, os ovos, e 2 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo. Bata com colher de pau, até que a massa fique bem lisa, por cerca de 2 minutos. Acrescente as frutas, as amêndoas e a raspas do limão. Gradualmente, vá juntando o restante da farinha, misturando no final com a mão até formar uma massa que desgrude dos lados da tigela. Vire a massa sobre uma superfície com farinha. Cubra com a tigela, deixe descansar por 5 minutos. Sove-a até ficar lisa, por cerca de 5 minutos. Coloque em uma tigela grande, ligeiramente untada, vire a massa para cima com o lado untado e cubra com toalha. Deixe crescer em um lugar quente, livre de correntezas de ar, até que a massa ganhe o dobro de tamanho. Enquanto isso, unte bem três latas (ou fôrmas de papel para panetone). Retire a massa da tigela, envolvendo-a com um pano ligeiramente polvilhado. Divida em três partes, modele cada parte no formato de uma bola lisa e pressione cada bola dentro da lata.. Cubra com toalha, deixe crescer, até que dobre de tamanho e fique ligeiramente acima do topo das latas. Aqueça o forno a 200°C e asse por 30 a 35 minutos, ou até que fiquem bem dourados. Coloque sobre uma grade. Deixe esfriar por 5 minutos. Retire das latas; deixe terminar de esfriar sobre a grade.

CHINA

Chinese Steamed Bread

Ingredientes:

30 g de fermento biológico fresco ou 10 g de fermento biológico seco
1 xícara (chá) de água morna
3 colheres (sopa) de açúcar
5 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (chá) de fermento químico
óleo de gergelim para untar



Modo de preparo:

Em uma tigela grande coloque o fermento e borrife com um pouco da água morna. Deixe amolecer por 5 minutos, então adicione 2 colheres (chá) de açúcar e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo. Deixe descansar em um lugar morno por 10 minutos ou até que a mistura comece a formar bolhas. Adicione a água morna e o açúcar restante, mexendo para dissolver. Junte a farinha restante, misturada ao fermento peneirado, aos poucos; misture até que massa fique lisa e elástica. Unte uma tigela com óleo de gergelim e coloque a bola de massa dentro, virando-a na tigela para untar toda a sua superfície. Cubra e deixe em um lugar morno para crescer até que dobre de tamanho, por cerca de 2 horas. Transfira a massa para uma superfície polvilhada e divida em duas porções iguais. Reserve uma delas.

Montagem em formato de pães

Divida uma das massas em oito a dez bolas lisas. Coloque cada uma em um quadrado de papel-manteiga ou de papel-alumínio untado com óleo de gergelim e ponha-os em um tabuleiro de bambu, para que cresçam. Deixe em um lugar morno por 30 minutos, ou até que dobrem de tamanho. Cubra a assadeira e coloque sobre água fervente e cozinhe em vapor durante 10 minutos. Não descubra imediatamente após estarem cozidos; deixe a assadeira coberta por uns 5 minutos para esfriar ligeiramente por fora, evitando que o resfriamento súbito enrugue a massa. Repita todo o procedimento para a outra metade de massa.

Montagem em forma de rolos de flor

Divida a metade da massa reservada em duas porções iguais. Em uma tábua polvilhada, abra uma porção com um rolo, e faça um retângulo de 40 cm por 30 cm. Pincele a superfície com óleo de gergelim, e enrole no formato de um cilindro, começando pela extremidade longa. Corte em doze fatias iguais. Coloque duas fatias juntas, uma em cima da outra. Use um pauzinho chinês para apertar firmemente no centro, fazendo as extremidades cortadas se abrirem como as pétalas de uma flor. Repita com as fatias restantes, formando mais cinco flores, e coloque em um tabuleiro de bambu ligeiramente untado ou na assadeira a vapor. Faça o mesmo com a outra metade da massa. Deixe-as cobertas em um lugar aquecido até dobrarem de tamanho. Cozinhe em vapor de água fervente por 10 minutos. Quando for servir, re-aqueça no vapor por 3 minutos.

Nota: Assadeiras a vapor de bambu são particularmente boas para cozinhar pães, por suas tampas entrelaçadas. Podem ser substituídas por caçarola grande, dentro da qual se colocam os pães ou rolos sobre um prato, para cozinhar em banho-maria; embrulhe a tampa da caçarola em uma toalha para evitar que a condensação da água caia sobre os pães ou rolos.

ÍNDIA

Bhakari

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral
1 colher (chá) de sal
2 colheres (sopa) de óleo vegetal
1/4 de xícara (chá) de leite
1/2 xícara (chá) de água

Modo de preparo:

Junte a farinha, o sal, o óleo, o leite e metade da água em uma tigela. Misture, usando uma colher de pau ou os dedos. Acrescente mais água, 1 colher (sopa) por vez, até que a massa forme uma bola. Trabalhe a massa com as mãos untadas com óleo, por 10 minutos. A massa deve ficar bem firme. Deixe a massa descansar, coberta com um pano, por 15 minutos. Divida a massa em cinco pedaços. Enrole cada pedaço em forma de rosca. Aqueça uma frigideira plana ou uma chapa grande em fogo moderado. Cozinhe a massa, um pedaço por vez, apertando a massa ocasionalmente com uma espátula, até que fique bem cozida e ligeiramente dourada no fundo. Vire a massa e repita a operação. A massa pode ficar ligeiramente estufada durante a cocção. Repita o processo com os outros pedaços.



IRÃ

Wa-ga-fee

Tradicionalmente feito por homens, este pão é assado em forno de barro. Com uma pinça de ferro, o pão é virado e batido várias vezes contra a superfície quente do forno, até dourar. Logo depois de assar, é embrulhado em jornal e levado às pressas para casa, para ser comido ainda quente.

Ingredientes:

6 xícaras (chá) de farinha de centeio
6 xícaras (chá) de farinha de trigo
2 colheres (sopa) sal
1 colher (sopa) de bicarbonato de sódio
1 colher (sopa) de fermento biológico fresco
água morna

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes e adicione água morna suficiente para fazer uma massa de pão grossa. Misture bastante, por 15 a 20 minutos. Ponha a massa em uma tigela grande e cubra durante 6 horas. Faça bolas com a massa e as deixe descansar outros 15 a 20 minutos. Abaixar cada bola, de forma que fique plana e cozinhe em forno de barro.



ISRAEL

Challah

Ingredientes:

fermento biológico seco
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
2 a 2 1/2 xícaras de farinha de trigo integral
1/2 colher (chá) de sal
1 ovo
2 colheres (sopa) de óleo vegetal
1 colher (sopa) de fermento biológico
1 1/4 xícara (chá) de água
2 colheres (sopa) de açúcar
1/4 xícara (chá) de água morna
1 ovo batido
1 colher (sopa) de sementes de papoula



Modo de preparo:

Junte as farinhas e o sal em uma tigela. Faça um buraco no centro da mistura de farinha e adicione o ovo, o óleo, o açúcar, o fermento e a água. Mexa bem. Trabalhe a massa sobre uma superfície polvilhada adicionando mais farinha de trigo até que a massa fique lisa e elástica. Coloque em uma tigela untada. Cubra com uma toalha úmida e deixe crescer até que dobre de tamanho por cerca de 1 hora. Divida a massa em três partes. Enrole cada parte em fôrma de corda com cerca de 20 cm de comprimento. Faça uma trança com as três partes e coloque sobre papel manteiga levemente untado. Pincele com o ovo batido. Salpique com as sementes de papoula. Cubra e deixe crescer até que dobre de tamanho. Asse em forno a 200°C por 40 a 45 minutos ou até que fique dourado.

Durante as festas religiosas, os israelitas costumam fazer um formato arredondado com a trança, como se fosse uma rosca, simbolizando a roda da vida.

JAPÃO

An Pan

Ingredientes:

1 tablete de fermento fresco
1/4 xícara de água morna
1 xícara de água fervente
3 colheres de sopa de shortening
1 xícara de açúcar
3/4 colheres chá de sal
2 ovos batidos
4 1/2 a 5 xícaras de farinha de trigo peneirada
1 gema, batida com 1 colher de sopa água ou manteiga derretida, para pincelar os pães
sementes de gergelim torrado
Recheio de Koshi An :(veja notas)
500g de feijão azuki
2 1/2 xícaras de açúcar



3/4 colheres de chá de sal

Modo de preparo:

Para fazer o Koshi An: deixe o feijão Azuki de molho, de um dia para o outro, escorra; coloque em uma panela e cubra com água. Cozinhe lentamente até ficar macio por 60 a 90 minutos. Adicione mais água se necessário

Amasse o feijão, passe por uma peneira, jogando for a as cascas. Retire o excesso de água.

Adicione o açúcar e o sal; volte ao fogo, mexa constantemente, engrossando até ficar pastoso. Deixe esfriar.

Para fazer o An Pan: dilua o fermento na água morna. Reserve. Misture na água fervente o açúcar e o sal; deixando amornar.

Adicione o fermento diluído, os ovos mexendo bem. Adicione farinha suficiente para fazer uma massa lisa e macia. Sove um pouco em uma superfície enfarinhada. Coloque a massa em uma tigela untada com farinha. Cubra e deixe descansar até dobrar de tamanho por 60 a 90 minutos.

Sove mais um pouco e forme uma bola. Cubra e deixe descansar mais 10 minutos

Divida a massa em bolas do tamanho de limões e achate formando círculos. Recheie com 1 colher de sopa de Koshi An , e forme novamente uma bola . Coloque em uma assadeira untada, pincele o topo com a gema c/água ou manteiga e polvilhe algumas sementes de gergelim. Deixe descansar até dobrar de tamanho, por 45 a 60 minutos.

Pré-aqueça o forno a 200°C. Asse por 15 minutos. Rende 2 1/2 a 3 dúzias.

Note: Você acha Koshi ou Tsubu An prontos a venda nos supermercados Asiáticos, e pode substituir nessa receita. Você vai precisar de 2 1/2 xícaras.

LAOS

Daikon Bread

Ingredientes:

1 ramo fresco de coentro com raiz, cortado
1 daikon médio (rabanete branco), sem pele e cortado fininho
2 1/2 xícaras (chá) de farinha de arroz pegajosa
1 xícara (chá) de farinha de trigo
1 colher (chá) de fermento seco



Modo de preparo:

Aqueça óleo numa frigideira não aderente e acrescente o coentro. Cinco segundos depois acrescente o daikon cortado bem fininho. Deixe fritar e acrescente sal a gosto para dar sabor. Em uma tigela grande coloque a farinha de arroz pegajosa, a farinha de trigo, o fermento e misture bem. Acrescente o daikon cozido à mistura e mexa bem. Trabalhe

bem a massa até que fique elástica. Se necessário, acrescente mais farinha pegajosa de arroz para umedecer. Deixe a massa descansar por 1 hora. Divida a massa em duas metades. Para cada metade, modele como uma corda espessa. Corte a corda em 5 ou 6 pedaços de igual tamanho. Use a palma da mão para achatar a massa (a massa não deve ficar nem muito chata nem muito espessa). Aqueça óleo numa frigideira. Frite cada pedaço separadamente; vire com uma escumadeira até que fique dourado dos dois lados. Quando estiver pronto, coloque em um prato e use papel toalha, se necessário, para absorver o excesso de óleo. O pão deve ficar macio, porém cozido por dentro e ligeiramente crocante por fora.

MONGÓLIA

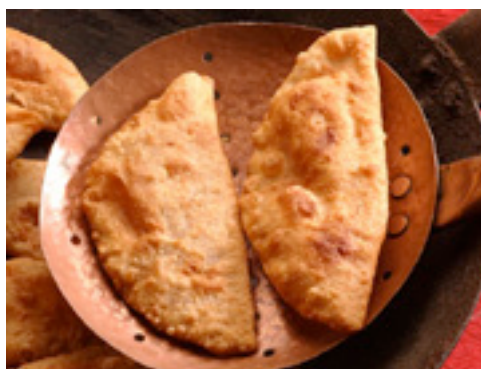
Mandarim pancakes

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 xícara (chá) de água fervente
3 colheres (sopa) de óleo de gergelim

Modo de preparo:

Em uma tigela coloque a farinha e gradualmente adicione a água, mexendo para formar uma massa fina. Quando esfriar, trabalhe a massa em uma superfície lisa ligeiramente polvilhada. Coloque a massa em uma tigela, cubra com um pano e deixe descansar por 30 minutos. Coloque o óleo de gergelim em uma tigela pequena. Transfira a massa para uma superfície ligeiramente polvilhada e abra-a em uma espessura de pouco menos que 1 cm. Corte em círculos com um cortador de mais ou menos 7 cm de diâmetro, pincele com um pouco de óleo a superfície da panqueca e coloque outro círculo de massa em cima, pressionando a mesma. Abra esta massa até que se transforme numa nova panqueca com mais ou menos 15 cm de diâmetro. Cubra com um pano de cozinha úmido e repita o procedimento com a massa restante. Aqueça uma frigideira antiaderente grande em fogo médio. Cozinhe uma panqueca de cada vez até que doure ligeiramente por cerca de 1 minuto, virando uma vez para que os lados fiquem secos. Retire da panela e deixe esfriar bastante até que possa segurar cuidadosamente para separar as duas panquecas. Embrulhe em papel alumínio até usar ou refrigere. Para re-aquecer coloque no vapor por 5 minutos.



NEPAL

Phulka

Ingredientes:

1 xícara (chá) de farinha de trigo (ou 1/3 de polvilho + 2/3 de farinha de trigo)
1/2 xícara (chá) de água

Modo de preparo:

Coloque a farinha em uma tigela grande com a



água. Misture até que forme uma massa uniforme. Bata com o restante da farinha e sove até que forme uma bola compacta lisa e elástica. Deixe descansar por 30 minutos. Sove e divida a massa em quatro a seis partes. Abra cada parte da massa com um rolo em círculos, deixando a massa grossa. Aqueça uma frigideira plana sem untar. Coloque o phulka e deixe fritar por cerca de 1 minuto. Vire a massa e frite o segundo lado, até que forme bolhas pequenas. Vire novamente e cozinhe o primeiro lado pressionando levemente com uma toalha. O phulka deve inchar. Sirva morno. Se preferir, passe uma fina camada de manteiga.

Rendimento: 3 porções.

Nota: Se todas as bolas de massa forem abertas ao mesmo tempo, a massa secará. É conveniente abrir uma de cada vez; quando a que estiver assando começar a criar bolhas é o tempo exato para abrir a próxima.

EUROPA

ALBÂNIA

Pão de nozes com glacê de limão

Ingredientes:

Massa

- 1/2 xícara (chá) de manteiga, amolecida
- 3/4 xícara (chá) de açúcar
- 2 ovos ligeiramente batidos
- 1/3 xícara (chá) de iogurte simples
- 1/3 xícara (chá) de leite
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de fermento químico
- 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio
- 1/2 colher (chá) de canela em pó
- 1 colher (sopa) de raspas de limão
- 1 xícara (chá) de nozes torradas, picadas

Glacê

- 3/4 xícara (chá) de água
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1/2 colher (chá) de canela em pó
- 1/4 xícara (chá) de suco fresco de limão
- 1/4 de colher (chá) de especiarias mistas em pó
- cravo-da-índia moído

Modo de preparo:

Massa - Preaqueça o forno a 180°C. Bata a manteiga e o açúcar juntos numa tigela grande. Adicione os ovos. Continue batendo. Numa tigela separada, misture o iogurte com o leite. Numa terceira tigela, misture a farinha, o fermento e o bicarbonato. Acrescente a mistura de iogurte e a mistura de farinha alternadamente à mistura de manteiga, batendo bem. Acrescente o limão ralado e a canela. Misture bem. Unte uma fôrma de pão. Despeje a massa e asse por 30 minutos, ou até que um palito saia seco do centro do bolo.

Glacê - Misture todos os ingredientes do glacê por cerca de 15 minutos. Quando o pão estiver pronto, retire-o do forno, desligue o forno, despeje o glacê sobre o pão quente e volte o pão ao forno desligado por cerca de 10 minutos.



ALEMANHA

Schwarzbrot

Ingredientes:

2 1/2 xícaras (chá) de coalhada fresca
1 xícara (chá) de xarope de Maple ou açúcar
2 colheres (chá) de fermento biológico seco
1/2 colher (chá) de sal
farinha de Graham, para tornar a massa espessa
1 colher de sopa de cravo em pó
Cravo-da índia para decorar



Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes. Coloque a massa em uma fôrma de pão, deixe crescer em local aquecido por 30 minutos. Asse em forno a 200°C, por 45 a 60 minutos.

BELARUS

Bolinho de pão branco

Ingredientes:

500 g de farinha de trigo
1 colher (chá) de sal
2 gemas
1 1/2 xícara (chá) de leite
8 fatias de pão amanhecido, torrado ou frito,
cortadas em cubos (cerca de 4 xícaras de chá)



Modo de preparo:

Coloque a farinha em uma tigela. Em uma tigela menor, bata, levemente, o sal, as gemas e o leite. Derrame o líquido sobre a farinha e trabalhe a massa até que ela fique lisa e brilhante e não pegajosa. Polvilhe com farinha e deixe descansar, coberta com uma toalha ou plástico de embrulhar, por 1 hora ou mais (o sabor fica melhor). Misture a massa com os cubos de pão e forme bolinhos usando as mãos enfarinhadas. Acrescente os bolinhos à água fervente e cozinhe-os por 20 a 30 minutos, certificando-se de que eles não grudem na panela (ou uns nos outros). Retire da água e fatie um para verificar se estão cozidos no meio. Sirva imediatamente. Para servir os bolinhos, fatie-os grossos com uma faca bem afiada.

Estes bolinhos são excelentes para acompanhamento de molhos.

DINAMARCA

Aebleskivers

Para o preparo desta receita, é necessário uma panela de *Aebleskiver* (típica dinamarquesa)

Ingredientes:

3/4 de xícara (chá) de farinha de trigo
2 colheres (chá) de fermento químico
1/2 colher (chá) de sal
1 colher (sopa) de açúcar
2 gemas
1 xícara (chá) de leite
2 claras
1 e 1/2 colher (chá) óleo
2 bananas ou 1 lata pequena de pêssegos sem calda
açúcar de confeiteiro (opcional)



Modo de preparo:

Misture a farinha de trigo, o fermento, o sal e o açúcar. Bata as gemas e o leite e despeje sobre os ingredientes secos, mexendo até que tudo se misture. Bata as claras em neve e despeje na massa, misturando delicadamente. Aqueça uma panela de aebleskiver (típica dinamarquesa), coloque 1/2 colher (chá) de óleo e despeje a massa sobre 2/3 da superfície da panela. Cozinhe em fogo médio até que apareçam bolhas na massa. Vire com um garfo ou espátula e cozinhe o outro lado até que fique ligeiramente dourado. Para variar o sabor, acrescente uma fatia de banana ou pêssego a cada porção antes de virar. Se desejar, polvilhe açúcar de confeiteiro e sirva com manteiga, geleia ou mel

ESLOVÁQUIA

Paska

Ingredientes:

2 kg de farinha de trigo integral
200 g de manteiga ou margarina
30 g de fermento biológico seco
1 xícara (chá) de água morna
3 ovos
300 ml ou 1 1/5 xícara (chá) de leite
2 xícaras (chá) de água quente
8 colheres (sopa) de mel
2 colheres (sopa) de açúcar
1 colher (sopa) de sal



Modo de preparo:

Ponha a farinha de trigo em uma tigela ou travessa bem grande. Coloque o forno em temperatura mínima por 15 minutos; desligue e coloque a travessa com a farinha, tampada, por 1 hora antes de começar, para aquecer. Amasse a manteiga ou a margarina na farinha, e mantenha aquecido. Numa tigela de vidro grande, dissolva o fermento na

água morna; bata com os ovos em temperatura ambiente. Ferva o leite, deixe esfriar ligeiramente, e adicione a água quente. Acrescente a essa mistura os ovos, o fermento, depois o mel, o açúcar (se preferir mais doce, adicione um pouco mais de açúcar) e o sal. Espere fermentar. Lentamente, acrescente a farinha morna; passe óleo nas mãos e trabalhe a massa por 15 minutos. Coloque em uma travessa grande, cubra com tecido saran [tipo de tule] e deixe a massa crescer no forno aquecido (desligado) até que dobre de tamanho. Despeje a massa de volta na travessa e deixe crescer. Despeje de novo a massa para trabalhar, até que fique lisa e elástica. Corte com faca em três gomos. Unte fôrmas para pão. Modele três gomos em pães, ponha nas fôrmas. Passe a ponta da faca por toda a superfície da massa (estriando); deixe crescer num local quente até que dobre de tamanho. Pincele com ovo batido. Asse em forno a 250°C, por 30 minutos.

Dica: o ovo batido pincelado na massa antes de assar faz tudo parecer brilhante e dourado, como se fosse envernizado.

ESTÔNIA

Pretzel

Ingredientes:

10 g de fermento biológico seco
1 1/2 xícara (chá) de água morna
1 colher (chá) de sal
1 colher (sopa) de açúcar
4 xícaras (chá) de farinha de trigo
1/4 xícara (chá) de bicarbonato de sódio
12 xícaras (chá) de água
sal grosso, para salpicar



Modo de preparo:

Dissolva o fermento na água morna. Junte o sal, o açúcar e a farinha. Misture até que a massa fique lisa. Deixe crescer dentro de uma tigela untada, durante 1 hora até que dobre de tamanho. Pegue pedaços da massa e faça doze pretzels. Ferva a água com o bicarbonato de sódio. Ferva cada pretzel por 1 minuto nesta solução. Coloque sobre folhas de papel-manteiga, salpique o sal grosso e asse a 250°C, de 12 a 15 minutos. Eles assam rapidamente.

FINLÂNDIA

Tortut de Runebergin (Runeberg's muffins)

Ingredientes:

Massa

5 xícaras (chá) de amêndoas moídas
5 xícaras (chá) de miolo de pão doce
200g de margarina ou manteiga
5 xícaras (chá) de açúcar
2 ovos
5 xícaras (chá) de farinha de trigo



1 colher (chá) de fermento biológico seco.
1 colher (chá) de cardamomo moído
2 1/2 xícaras (chá) de creme de leite fresco

Recheio

geléia de framboesa ou marmelada

Calda (para umedecer os muffins)

5 xícaras (chá) de água
2 1/2 xícaras (chá) de açúcar
2 a 3 colheres (sopa) de licor de arrack ou rum

Cobertura

geléia de framboesa ou marmelada
2 3/4 xícaras (chá) de açúcar cristal
2 colheres (chá) de água ou suco de limão

Modo de preparo:

Massa

Preaqueça o forno a 200°C. Misture as amêndoas com o miolo de pão e reserve. Bata a margarina e o açúcar. Adicione um ovo de cada vez, batendo bem a mistura depois de acrescentar cada ovo. Adicione a farinha e o fermento à mistura e mexa. Acrescente o cardamomo, a mistura de miolo de pão e amêndoas, e finalmente o creme de leite. Misture ligeiramente sem agitar muito. Unte forminhas de muffin e ponha um pouco da massa em cada uma. Deixe crescer um pouco. Usando a ponta do dedo enfarinhada, abra um buraco no meio do muffin. Coloque aproximadamente 1/2 colher (sopa) de geléia ou marmelada dentro de cada muffin. Asse em forno médio por cerca de 15 minutos. Depois de umedecidos com a calda, como os bolos doces ainda estão quentes, acrescente, para cada muffin 1/2 colher (chá) de geléia no topo. Deixe os muffins descansarem e sirva.

Calda

Ferva a água e derreta o açúcar nele. Tempere com o licor ou rum. Umedeça os muffins assados, ainda quentes, com o líquido.

Cobertura

Combine o açúcar com a água ou com o suco de limão em uma pequena tigela. Derrame a calda de açúcar em volta da geléia e sirva.

FRANÇA

Baguette et Ficcelli

Ingredientes:

600g de farinha de trigo
2 colheres (chá) de sal
15g de fermento biológico fresco
380 ml de água morna
óleo para untar a fôrma



Modo de preparo:

Coloque a farinha e o sal em uma tigela. Em uma outra tigela, dissolva o fermento na água morna. Despeje a metade da farinha com o sal, misture bem para obter uma massa e cubra. Deixe descansar durante 3 horas, até que a massa triplique de volume e esteja no ponto de quebrar. Junte lentamente o resto da farinha, misturando à mão, um pouco de cada vez, e coloque sobre uma superfície com farinha. Sove por mais ou menos 10 minutos, até que a massa esteja mole e elástica, e coloque em uma tigela ligeiramente untada. Cubra com um pano e deixe fermentar até que fique com o dobro do volume, cerca de 1 hora. Sove de novo a massa sobre uma superfície com farinha. Divida em três partes e faça rolos de 33 a 35 cm de comprimento. Coloque as baguetes sobre um pano levemente enfarinhado, para que elas não percam o seu formato. Cubra com um pano polvilhado com farinha ou um papel untado e deixe descansar em temperatura ambiente por 45 a 60 minutos. Arrume os pães sobre uma fôrma untada, deixando bastante espaço entre eles. Asse em forno aquecido a 230°C, por 20 a 25 minutos. Retire assim que estiverem dourados.

Dica: Durante os 6 primeiros minutos de cozimento, coloque água em um vaporizador e borrife algumas vezes, a cada 2 minutos, no forno, tomando cuidado em não jogar água diretamente nos pães.

GRÉCIA

Tsoureki

É um pão tradicional de Páscoa grega, guarnecido com ovos cozidos coloridos de vermelho.

Ingredientes:

Ovos Vermelhos

3 ovos

corante vermelho

1 colher (chá) de água quente

1 colher (sopa) de vinagre branco

1 colher (chá) de azeite de oliva

Massa

450 g de farinha de trigo

1 colher (chá) de calicanto (pimenta-da-jamaica)

1/2 colher (chá) de canela em pó

1/2 colher (chá) de grãos de cominho

1/2 colher (chá) de sal

20 g de fermento biológico

175 ml de leite morno

50 g de manteiga sem sal

40 g de açúcar

2 ovos

Cobertura

1 gema batida

1 colher (sopa) de mel



1 colher (sopa) de água
amêndoas fatiadas

Modo de preparo:

Ovos vermelhos

Cozinhe os ovos em água fervente durante 10 minutos. Retire, coloque sobre um escurridor e deixe secar. Em uma pequena tigela, dilua o corante na água quente junto com o vinagre. Mergulhe cada ovo no corante diluído, coloque sobre o escurridor e deixe secar. Unte um papel absorvente com o azeite e passe sobre cada ovo.

Massa

Em uma tigela, misture a farinha, o calicanto, a canela, os grãos de cominho e o sal. Em uma outra tigela, dilua o fermento no leite morno. Em uma terceira tigela, bata a manteiga com o açúcar e adicione os ovos, usando uma batedeira. Despeje delicadamente o fermento e a mistura de manteiga no centro da farinha, e misture tudo até obter uma massa. Coloque sobre uma superfície polvilhada com farinha e sove por cerca de 10 minutos, até que a massa esteja macia e elástica. Coloque a massa em uma tigela levemente untada, cubra com um pano e deixe crescer até o dobro de seu volume, por volta de 2 horas. Sove de novo, por 2 ou 3 minutos, sobre uma superfície com farinha; cubra e deixe ainda dobrar de volume por 1 hora, aproximadamente. Sove e divida em três bolas. Enrole cada uma para obter uma tira de 38 cm a 50cm de comprimento. Trance as três tiras e junte as extremidades para obter uma ponta bem redonda. Coloque os 3 ovos tingidos sobre a massa, pressionando um pouco; cubra e deixe descansar por 1 hora. Misture a gema batida com o mel e a água, passe no pão e salpique de amêndoas fatiadas. Asse no forno aquecido a 190°C por 40 a 45 minutos.

INGLATERRA

Pão de cevada inglês

Ingredientes:

1 colher (chá) de fermento biológico fresco
1 xícara (chá) de água
2 colheres (sopa) de óleo
2 xícaras (chá) de farinha de rosca
1/2 xícara (chá) de farinha de cevada
1/2 xícara (chá) de farinha de trigo integral
3 colheres (sopa) de melado ou açúcar mascavo
3 colheres (sopa) de leite em pó desnatado
1 colher (chá) de sal
3/4 colher (chá) de canela em pó



Modo de preparo:

Preaqueça o forno a 180°C. Dissolva o fermento na água. Acrescente os ingredientes restantes. Bata até obter uma massa consistente e homogênea. Forme pãezinhos e coloque em tabuleiro. Asse por 40 minutos aproximadamente.

MACEDÔNIA

Burek

Ingredientes:

10 g de fermento biológico seco
1/4 xícara (chá) de água morna
1/4 colher (chá) de açúcar
3 1/3 xícara (chá) de farinha de trigo
1/2 colher (chá) de sal
3/4 xícara (chá) de água morna
1/2 pacote de manteiga derretida



Recheio:

9 ovos ligeiramente batidos
35 g de queijo feta esmigalhado
3 colheres (sopa) de manteiga derretida

Modo de preparo:

Unte uma fôrma redonda grande e reserve. Prepare o fermento com 1/4 de xícara de água morna e 1/4 de colher de chá de açúcar. Reserve. Misture a farinha e o sal numa tigela grande, deixando um furo no centro. Jogue a mistura preparada de fermento no furo. Comece a mexer com as mãos e lentamente vá acrescentando a água morna. Trabalhe a massa até que forme uma bola de consistência média por cerca de 10 minutos. Divida a massa em catorze partes iguais, faça catorze bolas, cubra e deixe repousar por 30 minutos. Derreta 1 colher de sopa de manteiga em uma caçarola. Abra quatro bolas em esferas, grude uma sobre a outra, pincelando cada camada com manteiga derretida, excluindo a borda. Deixe repousar rapidamente; abra a massa em superfície levemente polvilhada, apenas um pouco mais larga do que o fundo de sua assadeira. Coloque na assadeira e pincele o topo com manteiga derretida. Misture o recheio e espalhe até a borda da fôrma. Agora abra um círculo o mais fino possível, salpique com manteiga, junte as bordas e dobre; abaixe levemente, alongando a massa. Começando pelo centro da fôrma, coloque esta massa sobre o recheio, circulando-o para parecer um cata-vento. Repita o processo com as demais bolas até que atinja a borda externa da fôrma. Espalhe generosamente a manteiga que sobrou. Cubra com um pano de prato e coloque o burek sobre uma fôrma de banho-maria com água bem quente por cerca de 20 minutos. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por 45 minutos ou até que fique bem dourado.

MALTA

Hobz

Ingredientes:

600 g de farinha de trigo
10 g de sal
15 g de margarina
25 g de fermento biológico seco
345 ml de água morna
15 g de açúcar
1 colher (sopa) de leite
1 ovo para pincelar



Modo de preparo:

Misture a farinha, o sal e a margarina. Acrescente o fermento. Faça uma mistura de água morna, açúcar e leite. Acrescente à farinha e trabalhe a mistura bem até que a massa fique branca e elástica. Coloque em uma tigela, sele com filme de PVC e com um pano de prato molhado; coloque em lugar quente por cerca de 1 hora. Trabalhe a massa, corte em pedaços pequenos (50 g). Coloque em uma assadeira, pincele com o ovo e deixe descansar por cerca de 15 minutos. Asse em forno a 230°C por 12 a 15 minutos.

NORUEGA

Lefser norueguês

Ingredientes:

1 1/2 xícara de água fervente
2 colheres (sopa) de manteiga derretida
1/2 colher (chá) de sal
1 xícara (chá) de farinha de centeio
1 xícara (chá) de farinha de trigo
1 xícara (chá) de farinha de trigo integral



Existem muitos tipos diferentes deste pão chato. Esta versão deve permanecer macia em vez de crocante; daí o nome lefser ou bolo macio.

Modo de preparo:

Preaqueça o forno a 200°C. Em uma tigela grande misture a água, a manteiga, o sal, a farinha de centeio e a farinha de trigo fina e bata bem. Acrescente a farinha de trigo integral e bata até que obtenha uma massa lisa que seja semelhante à massa para biscoito de fermento. Divida a massa em quatro partes. Corte cada porção em quatro. Polvilhe uma superfície e enrole cada pedaço de massa em círculos finos. Caso deseje, use um rolo para abrir e moldar a massa de forma padrão. Coloque dois ou três círculos em papel vegetal não untado. Asse em forno pré-aquecido por 3 a 5 minutos. Não deixe ficar completamente corado. Deixe esfriar.

POLÔNIA

Placek Swiateczny

A receita original passou por gerações e foi traduzida do polonês para o inglês, por uma amiga minha com algumas adaptações.

Ingredientes:

5 ovos
250 g de açúcar cristal
10 g de fermento químico
100 g de nozes ou pecans cortadas
100 g de uvas passas
120 g de doce de casca de laranja bem picada
250 g de farinha de trigo
10 ml de fermento químico
2,5 ml de sal
250 g de manteiga
15 ml de raspas de casca de limão
5 ml de extrato de baunilha
50 ml de vodca ou conhaque



Modo de preparo:

Preaqueça o forno a 175°C. Bata os ovos com o açúcar na batedeira por cerca de 5 minutos em alta velocidade. Misture as nozes cortadas, as passas e a casca de laranja com 2 colheres (sopa) de farinha. Misture a farinha restante com o fermento e o sal. Ponha a manteiga, a casca limão e o extrato de baunilha junto até que a massa fique macia. Ponha a vodca e adicione a mistura de ovo gradualmente, batendo constantemente. Adicione a mistura de farinha e bata por 5 minutos. Ponha a mistura de nozes e frutas na massa. Despeje em uma fôrma untada e polvilhada (tabuleiro ou com furo no meio). Asse a 175°C por 1 hora. Deixe o bolo esfriar por cerca de 10 minutos, retire da fôrma e deixe esfriar completamente. Embrulhe em papel filme e reserve por 2 dias antes de servir.

PORTUGAL

Pão de Milho
Português de Milho

Ingredientes:

1 1/2 xícara (chá) de amido de milho
1 1/2 colher (chá) de pimenta do reino moída
1 1/2 colher (chá) de sal
1 xícara (chá) de água quente
10 g de fermento biológico seco
1 colher (chá) de açúcar
1/4 de xícara (chá) de água morna
2 colheres (sopa) de azeite de oliva
2 xícaras (chá) de farinha de trigo



Modo de preparo:

Misture uma xícara de chá de amido de milho, a pimenta e o sal na batedeira. Adicione a água quente e bata até que fique lisa. Deixe descansar por aproximadamente 20 minutos. Adicione o fermento misturado com o açúcar, a água morna e 1 colher de sopa de azeite. Adicione o amido de milho restante, uma xícara de chá de farinha de trigo e misture até que fique uma massa lisa e homogênea por cerca de 5 minutos. Cubra a tigela com um pano úmido e deixe descansar em temperatura ambiente até crescer por cerca de 45 minutos. Coloque o resto do azeite de oliva em uma tigela, misture a farinha de trigo restante e a massa já crescida. Misture depois em uma superfície polvilhada até que fique lisa e elástica por cerca de 5 minutos. Faça uma bola, ponha na forma e achate para encher o fundo. Cubra com pano e deixe crescer até que dobre de tamanho por cerca de 50 minutos. Preaqueça o forno a 180 °C, asse o pão até que fique com a superfície levemente dourada e que, ao bater no fundo, se ouçam sons ocos, por cerca de 45 minutos. Retire do forno e esfrie numa grade. Sirva morno ou em temperatura ambiente. Pode ser feito na véspera. Deixe esfriar, embrulhe e, quando for servir, aqueça embrulhado em papel alumínio no forno em temperatura alta por cerca de 15 minutos.

REPÚBLICA TCHECA

Trança crescente de laranja

Ingredientes:

10 g de fermento biológico seco
1/3 de xícara (chá) de água morna
1/3 de xícara (chá) de leite morno
1/3 de xícara (chá) de manteiga ou margarina derretida
1/3 de xícara (chá) de açúcar
2 colheres (chá) de raspas de casca de laranja
3/4 de colher (chá) de sal
1/4 de colher (chá) de macis moído
2 1/3 a 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 ovo

Cobertura de mel de laranja:

2 colheres (sopa) de mel
1 colher (sopa) de suco de laranja

Modo de preparo:

Em uma tigela grande dissolva o fermento em água morna. Adicione o leite morno, a manteiga, o açúcar, a casca de laranja, o sal, o macis, uma xícara (chá) de farinha e misture bem. Misture o ovo e a farinha restante até formar uma massa macia. Despeje em superfície polvilhada e deixe por aproximadamente 4 a 6 minutos. Coloque a massa em uma tigela untada, virando-a para deixar a sua superfície úmida. Cubra e deixe crescer em temperatura ambiente até que dobre de tamanho por aproximadamente 1 hora. Sove a massa e remova a superfície polvilhada. Usando $\frac{1}{3}$ de massa, faça um rolo de 45 cm e reserve. Divida a massa restante pela metade e faça um rolo de 75 cm com cada metade, juntando depois para fazer uma longa corda. Enrole a corda longa ao seu redor e aperte as pontas com os dedos. Ponha o pão em uma folha de papel para assar, cubra e deixe crescer em temperatura ambiente por aproximadamente 30 minutos. Asse em forno a



180°C por 30 a 35 minutos. Remova a folha e deixe esfriar. Pincele com a cobertura de mel de laranja.

Cobertura de mel de laranja:

Misture os ingredientes e cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre até ferver.

ROMÊNIA

Rumanian Almond Braid

Ingredientes:

Recheio de amêndoas:

1/3 de xícara (chá) de pasta de amêndoa

1/3 de xícara (chá) de amêndoas cortadas em fatias finas

1 ovo

1 colher (chá) de raspas de casca de limão

Pão:

2 1/2 a 3 xícaras (chá) de farinha de trigo

1/3 de xícara (chá) de açúcar

10 g de fermento biológico seco

1 colher (sopa) de casca de limão ralada

3/4 de colher (chá) de sal

1/2 xícara (chá) de leite

1/4 de xícara (chá) de água morna

1/4 de xícara (chá) de manteiga ou margarina

1 gema

2 ovos



Modo de preparo:

Recheio de amêndoas:

Em uma tigela, combine a pasta de amêndoa, as amêndoas cortadas em fatias finas, o ovo e as raspas de casca de limão. Bata com um garfo.

Pão:

Em uma tigela grande misture 1 xícara (chá) de farinha, o açúcar, o fermento, a casca de limão e o sal. À parte, misture o leite morno, a água morna e a manteiga derretida.

Gradualmente adicione o líquido aos ingredientes secos e bata por 2 minutos na batedeira em velocidade média. Adicione a gema, 1 ovo inteiro e 1/2 xícara (chá) de farinha e bata por 2 minutos em velocidade alta. Com uma colher, coloque a farinha restante, mexendo sempre até que a massa fique macia. Despeje em uma superfície lisa e polvilhada e sove até que fique lisa por cerca de 5 minutos. Cubra e deixe descansar em temperatura ambiente até que dobre de volume. Sove a massa em superfície polvilhada por 20 minutos. Remova a massa da superfície polvilhada, divida-a em três pedaços iguais e abra a massa no formato de um retângulo. Esparrame _ do recheio de amêndoas e faça um rolo apertando as extremidades. Faça uma trança com as partes da massa já recheadas e enroladas e coloque em um tabuleiro untado. Deixe crescer em temperatura ambiente até que dobre de tamanho por aproximadamente 20 a 40 minutos. Bata 1 ovo com uma colher (sopa) de água e pincele a superfície da trança. Asse a 180°C por 35 a 40 minutos. Retire do forno e deixe esfriar.

ÁSIA

OMÃ

Khameer

A palavra *khameer* vem de *khameera*, que significa pretendendo fermentar ou fermentar. A massa depois de bem misturada deve descansar pelo menos por 12 horas antes de assar.

Antes de ser colocada em uma chapa quente de assar, a massa deve ser borrifada com um pouco de água ou ovo batido para dar liga. Algumas pessoas viram a chapa de assar de pressa em cima do calor para que a massa forme bolhas e fique dourada em cima. Este pão é tradicionalmente servido no café da manhã ou à noite, quando acompanha queijo, ovos, chami, mel e manteiga de fabricação caseira.



Ingredientes

- 1 colher (sopa) de fermento biológico fresco
- 1 1/2 xícara (chá) de água morna
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 1/2 xícara (chá) de leite em pó
- 1 colher (chá) de salsão moído
- 1/2 colher (chá) de açafrão
- 1 colher (chá) de cardamomo
- 1 colher (chá) de sal
- 3 ovos
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 1 ovo batido
- sementes de gergelim para guarnição

Modo de preparo:

Dissolva o fermento em água morna. Ponha os ingredientes secos em uma tigela, faça um buraco bem no centro, adicione os ovos, o fermento e o óleo. Coloque água suficiente para fazer uma massa de panqueca não muito grossa; bata bem, cubra firmemente e ponha em um lugar morno por 10 a 12 minutos. Esquente uma frigideira pequena antiaderente. Pegue um punhado de massa e ponha na frigideira, enquanto bate levemente com a mão um pouco molhada para achatar a superfície. Forme uma panqueca redonda, mas não muito grossa.

Aqueça e, quando começar a borbulhar, coloque 1 colher de chá de ovo batido em cima e borrife sementes de gergelim. Quando o pão começar a inchar e ficar dourado no fundo, remova da panela e ponha na grelha até que fique dourado em cima. Continue deste modo até usar toda a massa.

QATAR

Samboosak bel-koorat

Ingredientes:

Massa:

1 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
1 ovo
1 colher (chá) de fermento biológico seco
água
sal a gosto
fermento biológico seco
1/2 xícara (chá) de óleo

Recheio:

1 talo de alho-poró
2 cebolas grandes
2 pimentas chili (opcional)
1 colher (chá) de pimenta-preta moída
sal a gosto
1 colher (sopa) de óleo de milho

Modo de preparo:

Massa:

Coloque a farinha em uma tigela grande, faça um furo no centro e acrescente o ovo e o fermento. Mexa cuidadosamente, adicionando água salgada gradualmente até que se tenha uma massa firme. Cubra e coloque em lugar quente por pelo menos 1 hora.

Recheio:

Lave, escorra e pique o alho-poró. Fatie as cebolas e corte bem fininho, acrescente, se desejar, as 2 pimentas para chili, acrescente a pimenta-preta e o sal junto com o óleo. Adicione o alho-poró e mexa tudo cuidadosamente. Abra a massa em um círculo fino grande, cubra com óleo. Abra a massa no formato de uma tira achatada e corte em tiras no sentido do comprimento. Coloque as tiras em cima uma das outras e corte em quadrados. Pegue uma massa quadrada, polvilhe com farinha e abra-a bem, mantendo o formato quadrado. Coloque 1 colher de sopa da mistura de alho-poró no centro do quadrado e dobre as bordas no topo de umas com as outras. Unte uma fôrma, arrume o samboosak nela, e asse em forno moderado até que fique dourado.



REPÚBLICA DEMOCRÁTICA POPULAR DA CORÉIA

Pão coreano

Ingredientes:

450 g de farinha de malte
2,250 kg de farinha de trigo
450 g de farinha fermentada de feijão-soja
3,7 litros de água
10 g de pimenta preta em pó



sal a gosto

Modo de preparo:

Ponha a farinha de malte em água morna e deixe descansar por aproximadamente 1 hora. Despeje o malte derretido em uma panela, leve ao fogo e acrescente a farinha de trigo na água de malte até que levante fervura em fogo baixo; deixe descansar por aproximadamente 1 hora. Remova a cola do calor e misture a farinha fermentada de feijão-soja. Por último adicione o pó de pimenta quente e o sal a gosto, misturando bem.

SRI LANKA

Poori

Poori são pãezinhos tradicionalmente comidos no café da manhã. Acompanham o Thali na casa dos gujaratise é o pão comum de toda a região. É frito no óleo, completamente imerso para que ele cresça. Se desejar recheá-lo, a mistura deve ser tão seca quanto possível para que a massa não arrebente na fritura. Sugestões de recheio: espinafre– (palak poori); batatas– (aloo poori); suco de tamarindo, feitos bem pequenos para ser comidos de uma vez só, assim o suco não escapa ao mordê-los.



Ingredientes:

250 ml de farinha de trigo integral
100 ml de água morna
2 colheres (chá) de ghee ou de óleo (de nozes de preferência)
ghee ou óleo para o cozimento

Modo de preparo:

Misture a farinha e a água para obter uma massa; adicione em seguida o óleo ou o ghee.

Sove por 8 minutos até que obtenha uma massa elástica e macia. Cubra com um pano úmido e deixe crescer por 1 hora em temperatura ambiente. Divida a massa em doze bolas; polvilhe uma superfície plana com um pouco de farinha; deixe descansar cada bola de massa e polvilhe com um pouco de farinha. Enrole com cuidado para obter um círculo de 12,5 cm de diâmetro aproximadamente. Se a massa colar no rolo, acrescente um pouco mais de farinha, mas o menos possível para que o pão não fique seco demais. Coloque cada poori em uma frigideira com um fundo espesso com ghee ou óleo, já bem quente para cobri-lo, senão ele não crescerá. Frite em fogo alto; vire para dourar bem do outro lado. Sirva quente.

- * Gujaratis – Nativos do Sri Lanka
- * Thali – refeição típica
- * Ghee - 450g de Manteiga

Coloque a Manteiga em uma panela média em fogo alto. Deixe a manteiga ferver. Isto demora aproximadamente 2 a 3 minutos. Uma vez levantada a fervura, reduza o calor pela metade. A manteiga formará uma espuma que desaparecerá. O Ghee é feito quando

uma segunda espuma se forma em cima da manteiga, e a manteiga fica dourada. Aproximadamente 7 a 8 minutos de fervura. A parte sólida, marrom, ficará no fundo da panela. Suavemente passe no coador, para um recipiente a parte líquida. feche herméticamente, cuidando para conservar-se sem umidade. O Ghee não precisa de refrigeração e vai se conservar no recipiente hermético até 1 mês.

OCEANIA

AUSTRÁLIA

Australian Damper

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1/2 colher (chá) de sal
2 colheres (sopa) de fermento químico
2 colheres (chá) de açúcar
3 colheres (sopa) de manteiga
1 xícara (chá) de leite (ou cerveja*)



Modo de preparo:

Misture a farinha, o sal e o açúcar em uma tigela. Corte a manteiga em cubos finos. Adicione o leite para formar uma massa macia. Sove suavemente sobre uma superfície polvilhada até a massa ficar lisa. Modele a massa na forma de pães redondos; pincele com leite. Asse a 200°C por 30 a 40 minutos, ou até que o pão produza um som oco quando tocado.

Nota: Este pão feito por nativos típicos do sertão Australiano pode ser cozido no fogo aberto ou em forno regular.

Como é uma receita típica de quem prepara, existem tantas versões quanto há bebês no sertão Australiano.

*Uma das formas de fazer essa receita é usar cerveja ao invés de leite e então enrolar a massa em torno de uma vareta e cozinhar em fogo aberto. No Brasil, os caçadores fazem esse mesmo pão e o denominam “pão de caçador”.

FIJI

Ka Parantha Ma-Chole Ki Dal

Ingredientes:

1 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo integral
1 xícara (chá) de Ma-Chole ki Dal
1/2 colher (chá) de sal
água suficiente
manteiga semilíquida



Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes e trabalhe a massa por 2 minutos. Faça um enrolado grande, cubra e deixe repousar por cerca de 15 minutos. Coloque um pouco de água e trabalhe a massa novamente por 3 minutos. Faça um enrolado grande novamente. Faça uma bola e modele na forma de um redemoinho. Espalhe um pouco de manteiga

semilíquida por toda a superfície e junte todas as bordas. Pressione para deixar achatado. Com um pouco de farinha, abra a massa como uma panqueca fina. Asse sobre uma chapa quente, até que fique levemente dourado. Repita o procedimento até terminar a massa.

Ma-Chole ki Dal – Ingrediente típico das Ilhas Fiji (Não existe similar no ocidente)

ILHAS MARSHALL

Orange Canjun Sweet Bread

Ingredientes:

2 colheres (sopa) de margarina ou manteiga
1 xícara (chá) de mel
1 ovo bem batido
1 colher (sopa) de raspas de laranja
2 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento químico
1 colher (chá) de sal
1/2 colher (chá) de bicarbonato de sódio
3/4 de xícara (chá) de suco de laranja
3/4 de xícara (chá) de castanhas de caju picadas



Modo de preparo:

Bata a margarina e junte o mel aos poucos, batendo bem. Acrescente o ovo e a raspas de laranja. Peneire juntos a farinha, o fermento, o sal e o bicarbonato. Adicione à mistura de mel alternadamente com o suco de laranja. Junte as castanhas picadas e mexa bem. Asse em uma fôrma untada, em forno moderado, por cerca de 1 hora. Deixe esfriar. Embrulhe em papel-alumínio. Este pão é mais fácil de cortar no dia seguinte.

MICRONÉSIA

Baking powder e potato bread

Ingredientes:

6 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (chá) de açúcar
1 colher (chá) de sal
4 colheres (chá) de fermento químico
1 batata cozida
leite



Modo de preparo:

Peneire a farinha junto com o açúcar, o sal e o fermento químico. Amasse a batata. Adicione leite suficientemente para fazer uma massa lisa e macia. Misture rapidamente e ponha em uma fôrma de pão untada. Pincele a superfície com manteiga derretida. Asse imediatamente por 45 minutos a 200°C. Quando assado, tire da fôrma e embrulhe num pano de prato até que esfrie.

PAPUA-NOVA GUINÉ

Paw paw scones

Ingredientes:

1 colher (sopa) de manteiga
1/2 xícara (chá) de açúcar
1 ovo
300 ml de purê de paw-paw
2 a 2 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo

Modo de preparo:

Misture a manteiga, o açúcar e o ovo. Bata bem. Adicione o purê de pawpaw e misture bem. Coloque a farinha peneirada para fazer uma massa firme. Despeje sobre superfície polvilhada e corte com cortador imerso em farinha. Asse em forno quente a 230°C por cerca de 15 a 20 minutos.

*Paw-paw é um arbusto nativo da Nova Zelândia, da qual se consomem a casca, a seiva e a raiz. O purê da receita é feito a partir da raiz.



SAMOA

Girl Scout Samoa "Cookie" Knockoffs

Ingredientes:

10 g de fermento biológico seco
1/4 xícara (chá) de água morna
1/3 xícara (chá) de açúcar
1/4 xícara (chá) de manteiga ou margarina
1 colher (chá) de sal
1 xícara (chá) de leite fervente
1 ovo grande, ligeiramente batido
4 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo es
2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina derretida para pincelar os enroladinhos

Modo de preparo:

Espalhe o fermento na água morna em uma tigela grande. Mexa bem, até que o fermento se dissolva. Adicione o açúcar, 1/4 xícara de manteiga ou margarina e o sal ao leite quente e mexa bem até que o açúcar se dissolva e a manteiga ou margarina derreta. Deixe esfriar um pouco. Adicione o leite à mistura de fermento e bata com o ovo. Bata a massa com 4 xícaras de farinha, 1 xícara por vez, para formar uma massa macia. Utilize um pouco da farinha que sobrou para enfarinhar a massa. Trabalhe a massa ligeiramente por 5 minutos, trabalhando com a farinha restante (use para polvilhar a massa e as mãos). Coloque a massa em uma tigela untada e aquecida e vire a parte untada para cima. Cubra a massa e deixe-a crescer, num lugar quente, até que ela tenha dobrado de tamanho, por cerca de 1 hora e 30 minutos. Abaixe a massa e trabalhe-a novamente por 4 a 5 minutos numa superfície ligeiramente polvilhada. A massa estará grudenta, mas procure colocar a menor quantidade possível de farinha em suas mãos e na massa, do contrário os enroladinhos não serão tão leves quanto devem ser. Pegue pequenas quantidades de massa e vá modelando em enroladinhos. Coloque enfileirados e



arrumados, não muito perto uns dos outros, numa fôrma bem untada. Cubra os rolinhos e deixe que cresçam em lugar quente, até que dobrem de tamanho, por cerca de 30 a 40 minutos. Pincele os enrolados com manteiga ou margarina derretida e asse em forno quente a 200°C por 18 a 20 minutos ou até que estejam bem dourados. Sirva quente com bastante manteiga.

TONGA

Torrada Tonga

A torrada Tonga também é conhecida como torrada francesa recheada de banana da Polinésia.

Ingredientes:

2 ou 4 fatias de pão garimpeiro de 3 cm de espessura
2 bananas
1/3 xícara (chá) de açúcar
1 colher (chá) de canela
1 ovo
1/2 xícara (chá) de leite
1/2 colher (chá) de essência de baunilha
óleo ou gordura vegetal para fritar
creme chantilly e maple syrup (opcional)
açúcar e canela para polvilhar
creme chantilly (opcional)



Modo de preparo:

Dependendo do tamanho das fatias de pão, corte um bolso de 3 cm em um lado de cada fatia. Corte as bananas [cf. quantidade em ingredientes] na metade transversalmente e divida cada pedaço no sentido do comprimento. Tire a pele e recheie dois pedaços em cada bolso do pão, novamente, dependendo do tamanho. Se as fatias forem menores, use quatro e recheie um pedaço de banana em cada bolso. Reserve. Misture o açúcar e a canela. Reserve. Misture o ovo, o leite e a baunilha até que fique tudo bem misturado. Aqueça o óleo ou gordura vegetal em uma panela. Mergulhe o pão recheado no ovo e na mistura de leite, deixando de molho alguns minutos para que penetre no pão. Frite em óleo quente ou em gordura vegetal até que fiquem ligeiramente dourados, virando uma vez para fritar do outro lado, por cerca de 3 minutos. Escorra em papel toalha ou numa grelha. Polvilhe com açúcar e canela e sirva todos de uma vez. Se desejar, cubra com creme chantilly e sirva com maple syrup.

Rendimento: 2 porções.