

Pão de Talos e Folhas

Ingredientes

- 2 xícaras de folhas e talos picados (use talos de brócolis ou espinafre, folhas de beterraba ou do alho poró)
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo
- 1 colher de chá de sal
- 2 e 1/2 xícaras de farinha de trigo integral
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 envelope de fermento biológico instantâneo

Modo de Preparo

- Cozinhar os talos e as folhas em água até ficarem macios.
- Escorrer e reservar a água do cozimento
- Bater no liquidificador as folhas e talos com 1 xícara da água do cozimento
- Adicionar o azeite, o ovo, o açúcar e o sal e bater até ficar homogêneo
- Colocar as farinhas e o fermento em uma tigela grande e misturar, adicionando, em seguida, a mistura de folhas e talos, mexendo bem até formar uma bola.
- Sovar a massa por 5 a 10 minutos até que ela desgrude das mãos
- Adicione farinha aos poucos, se necessário
- Cobrir a massa e deixe descansar por 1 hora ou até que ela dobre de tamanho
- Moldar a massa no formato desejado e colocar em uma forma untada, deixando crescer novamente até que dobre de tamanho
- Em seguida, assar em forno pré-aquecido a 200°C por 30 a 40 minutos, ou até que o pão esteja firme e dourado.