



Challah, o pão trançado judeu

O Challah é um pão trançado especial que é consumido no Shabat (dia de descanso) e nas festas judaicas, excluindo a festa de Pessach (Páscoa judaica).

Preparação:
30 minutes

Cozedura:
25 minutes

Total:
2 hours 55 minutes

Prato: Pães e Pizzas Cozinha: Cozinha Judaica Palavra-Chave: Lanches

Dose: 2 porções Calorias: 39kcal

Ingredientes

- 6 chávena farinha de trigo com fermento
- 1 colher de sopa fermento biológico
- 1/2 chávena açúcar
- 1 1/4 colher de chá sal
- 6 colher de sopa óleo vegetal vegetal
- 1 1/2 chávena água
- 1 un ovo

Preparação

1. Numa pequena tigela, misture a levedura, o açúcar e $\frac{1}{4}$ de chávena de água. Misture e deixe repousar durante 10 minutos ou até que borbulhe.
2. Numa segunda tigela misture bem a farinha, o sal e o açúcar.
3. Numa terceira tigela misture água, o óleo e o ovo. Acrescente ainda a mistura da levedura após ter borbulhado, misturando-os bem.
4. Junte os preparados todos para criar a massa. Se a massa estiver pegajosa demais, acrescente um pouco de farinha para poder lidar com ela. Use as mãos e pressione bem até a mistura formar uma bola de massa.
5. Cubra com uma toalha, e deixe a massa repousar num local morno durante uma hora ou hora e meia, até duplicar o tamanho.
6. Maneje a massa (a murro, se necessário) para deixar sair as bolhas de ar. Quando se certificar que já não existem bolhas, deixe repousar durante dez minutos.
7. Molde a massa com o aspecto que desejar. Para uma challah tradicional, separe a massa em seis pedaços iguais e amasse cada um deles até formar um fio. Crie duas tranças e vire as pontas para baixo. É possível que tenha que recorrer a mais alguma farinha para a massa não ficar pegajosa demais.
8. Bata um ovo e pincele cada uma das tranças com ele. Deixe-as repousar durante meia hora, e depois pincele novamente. Se desejar, pode polvilhar com sementes de sésamo após a segunda pincelada.
9. Deixe repousar durante hora ou hora e meia, até duplicar novamente o tamanho. Depois, aqueça o forno até 190° e deixe cozer durante cerca de 25 minutos, até o topo ficar dourado.

Tabela de Nutrição

Calories: 39kcal | Carbohydrates: 3g | Protein: 1g | Fat: 3g | Saturated Fat: 2g | Cholesterol: 2mg | Sodium: 296mg | Sugar: 1g | Calcium: 29mg | Iron: 1mg

Já experimentou esta receita?

Partilhe nas redes sociais @mulherportuguesa / #mulherportuguesa!

