



Pão no pau – a receita base

NUM RELANCE

**O quê**

O clássico pão no pau por cima das brasas

**Para quê**

Fogo de conselho, reunião, acampamento

**Para decorar**

Brasas, não chamas



15 min de massa + 45 min a levedar



para cerca de 10 pães



contém glúten



Ingredientes

- ☐ 500 g de farinha de trigo
- ☐ 1 saqueta de fermento de padeiro seco (7 g)
- ☐ 1 colher de chá de sal e 1 de açúcar
- ☐ 250 ml de água morna
- ☐ 3 colheres de sopa de óleo



Como se faz

- 1 Misturar a farinha, o fermento, o sal e o açúcar numa taça.
- 2 Juntar a água e o óleo e amassar pelo menos 5 minutos até a massa ficar lisa.
- 3 Tapar e deixar levedar 45 minutos num sítio quente.
- 4 Procurar paus verdes da grossura de um polegar (cerca de 1 m) e tirar a casca da ponta.
- 5 Dividir a massa em 10 porções, fazer tiras e enrolá-las em espiral na ponta do pau.
- 6 Rodar devagar por cima das brasas até o pão ficar dourado (cerca de 10–15 minutos).



Variantes

- **Doce:** 2 colheres de sopa de açúcar e 1 colher de chá de canela na massa.
- **Tipo pizza:** juntar ervas aromáticas e queijo ralado.
- **Rápido:** usar massa de pizza já feita da secção de frescos.



Segurança: perguntar por alergias (glúten!). Manter a distância do fogo e não abanar os paus.