

Número	33	Tema	Petiscos	Data	19 de Junho de 2007
Assunto	FOLAR DE VALPAÇOS				

Folar de Valpaços

Ingredientes:

- 1 Kg de farinha
- 12 ovos mais uma gema
- 350g de gordura (150g de manteiga, 150g de banha, 50g de azeite)
- 30g de fermento de padeiro
- 1 frango pequeno corado
- 1 salpicão pequeno
- 200g de presunto
- 1 chouriço de carne (linguiça)
- salsa

Modo de preparação:

Peneira-se a farinha com um pouco de sal fino para um alguidar e faz-se uma cova no meio. Desfaz-se o fermento de padeiro em 0.5 dl de água tépida, deita-se na cova da farinha e vai-se envolvendo nela.

Colocam-se os ovos inteiros com a casca numa tigela e cobrem-se com água morna (não quente). Alguns minutos depois, abrem-se para dentro da farinha (sempre ao centro) e vai-se fazendo absorver a farinha trabalhando-a a partir do centro. Juntam-se as gorduras e põem-se a derreter sobre lume brando. Juntam-se á massa e trabalha-se tudo adicionando a quantidade necessária para se obter uma massa fina. Em seguida, bate-se a massa com as duas mãos até esta se desprender completamente do alguidar. A massa considera-se bem batida quando á superfície aparecerem umas bolhas. Nesta altura polvilha-se a massa com um pouco de farinha, cobre-se com um pano e envolve-se o alguidar com um cobertor. Coloca-se num local tépido e onde possa receber mesmo uma certa quantidade de calor, mas indirectamente. Nestas circunstâncias, a massa leva mais ou menos 2 horas a levedar. A massa está levedada quando atingir o dobro do volume e quando ao abrir apresentar um aspecto rendado.

Tem-se um tabuleiro rectangular, cujos bordos não devem exceder 8 cm de altura, muito bem untado com banha. Cortam-se o chouriço e o salpicão ás rodela, o presunto ás tiras e desossa-se o frango limpando-o de peles e ossos e desfazendo-o em febras. Divide –se a massa em três partes, devendo uma delas ser um pouco maior. Estende-se esta parte maior e forram-se com ela o fundo e os lados do tabuleiro. Espalha-se por cima metade da porção das carnes e salsa e cobre-se com a segunda parte da massa sobre a qual se dispõem as restantes carnes. Finalmente, tapa-se o folar com a terceira parte da massa e unem-se os bordos a esta camada fina. Deixa-se o folar levedar novamente até aparecerem á superfície umas bolhinhas. Nesta altura, pincela-se com a gema de ovo e leva-se a cozer em forno bem quente durante cerca de 45 minutos.