



Chleb

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: [gosiaczek](#), dnia 12 Października 2010r. o 17:48

Tagi: [pieczywo](#)

Rodzaj dania: [pieczywo](#)

Rodzaj kuchni: [polska](#)

Rodzaj mięsa:

Składniki przepisu

Nazwa	Ilość	Miara	Kategoria produktu
sezam	40	g	dodatki
słonecznik	30	g	dodatki
pestki dyni	20	g	dodatki
płatki owsiane	30	g	dodatki
mąka pszenna	250	g	dodatki
mąka pszenna	90	g	dodatki
mąka żytnia	40	g	dodatki
woda	230	ml	płyny i sosy
kwask żytni	170	g	płyny i sosy
sól	7	g	przyprawy i zioła

Opis

Namaczanka

Ziarna mieszamy w misce, zalewamy wodą, przykrywamy i zostawiamy na 30 minut

W misce mieszamy mąkę, wodę i zakwas. Miksujemy na niskich obrotach do połączenia się składników, przykryć i zostawiamy na 30 minut. Dodajemy sól i ponownie miksujemy na małych obrotach. Po około 1 minucie dodajemy namaczankę i jeszcze raz miksujemy. Ciasto wyjmujemy na lekko naoliwiony blat, przykrywamy i zostawiamy na 2.5 godziny składając ciasto po pierwszych 50 minutach i drugi raz po 100 minutach. Blat lekko posypujemy mąką, przekładamy na nią ciasto, dzielimy na dwie części. Z każdej części formujemy kulę i zostawiamy do odpoczynku na 30 minut. Po tym czasie formujemy bochenki i wkładamy je do koszy złączeniami do góry. Ciasto musi wyrastać przez 2-2.5 godziny. Aby sprawdzić czy jest gotowe, lekko naciskamy je palcem - jeśli będzie wracać powoli do pierwotnego kształtu, możemy wstawić je do piekarnika. Piekarnik z kamieniem nagrzewamy do 250C i przygotowujemy spryskiwacz z wodą. Wyrośnięty bochenek zsuwamy na łopatę, szybko nacinamy wzdłuż i zsuwamy na kamień. Po włożeniu chleba do pieca, zmniejszamy jego temperaturę do 230C. Pieczemy przez 8 minut z parą, kolejne 20 minut bez pary, a na ostatnie 10 minut wyłączamy piec, uchylamy jego drzwiczki i zostawiamy w nim chleb.

Dla ilu osób: 4
Danie dietetyczne: nie
Poziom skomplikowania: łatwe do przygotowania
Czas przygotowywania: 0godz. 0min.
Cena:
Liczba kalorii: