

Chleb pszenny pełnoziarnisty (przepis na dwa bochenki)

Składniki na zaczyn/rozczyn:

- 40 g drożdży świeżych (prasowanych)
- 125 ml wody przegotowanej (0,5 szklanki)
- 1 łyżeczka cukru
- 2 łyżki mąki pszennej



Składniki na chleb:

- 500 g mąki pszennej pełnoziarnistej (typ 1850)
- 250 ml wody przegotowanej (1 szklanka)
- 1,5 łyżeczki soli
- 4 łyżki oleju
- sól morska do posypania

Wykonane:

W pierwszej kolejności robimy zaczyn. Do miski kruszymy drożdże i zalewamy 125 ml przegotowanej letniej wody. Następnie dodajemy dwie łyżki mąki pszennej oraz łyżeczkę cukru i wszystko dokładnie mieszamy, aż do rozpuszczenia się drożdży. Przykrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce na 15 min, żeby drożdże zaczęły pracować. Jeżeli nie mamy ciepłego miejsca w domu nagrzewamy piekarnik do 30-35°C i tam wkładamy nasz zaczyn na 15 min.

Po 15 min, gdy zaczyn ładnie pracuje dodajemy resztę wody (250 ml), mąkę pszenną, sól, olej i wszystko dobrze mieszamy. Następnie nasze ciasto przierzucamy na stolnicę i wyrabiamy około 15 - 20 min. Wyrobiecie ciasta możemy zostawić robotowi jeżeli ktoś ma. Gdy ciasto za bardzo nam się klei do rąk lub stolnicy podsypujemy mąką.

Na koniec formujemy ładną kulę i ponownie wkładamy nasze ciasto na chleb do miski, przykrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na około 1 - 1,5 godz. Po tym czasie ciasto jeszcze raz musimy wyrobić przez kilka minut, żeby pozbyć się powietrza.

Ciasto dzielimy na dwie równe części i formujemy z nich bochenki. Teraz wałkiem rozplaszczamy ciasto na placki o wielkości około 17 x 25 cm. Dłuższe boki zawijamy do środka, tak aby spotkały się na środku. Łączymy je ze sobą ściskając palcami. Odwracamy łączeniem do spodu i kładziemy na

blaszce do pieczenia. Z drugim ciastem robimy to samo. Górę naszych bochenków nacinamy nożem lub żyletką w poprzek. Smarujemy wodą i posypujemy solą morską.

Tak przygotowaną blaszkę z naszymi chlebami odstawiamy do piekarnika nagrzanego do 30°C na około 30 min, żeby ciasto podwoiło swoją objętość. Dlaczego wkładamy do piekarnika? Żeby po wyrośnięciu ciasta (w Innym miejscu) nie przenosić go do piekarnika, bo może nam opaść. A drugą zaletą jest to, że kiedy piekarnik będzie się rozgrzewał, to ciasto nam jeszcze ładniej urośnie. Do piekarnika wcześniej wkładamy naczynie z wodą.

Po 30 min ustawiamy piekarnik na 200°C bez termoobiegu. Pieczemy przez około 30 min. Po upieczeniu wyciągamy i studzimy na kratce.

Uwaga! Czas pieczenia jest uzależniony od piekarnika. Każdy piekarnik jest inny, inaczej piecze, więc robiąc pierwszy raz chleb kontrolujemy stopień wypieczenia.

Smacznego!

Przepis ze strony Magia Kuchni

<http://magiakuchni.eu>