

Chleb pszenno-żytni na zakwasie



Składniki:

Forma o wymiarach 14 cm x 24 cm x 8 cm

- 250 g mąki żytniej
- 150 g mąki pszennej razowej
- łyżka soli
- około 400 ml ciepłej wody
- 3 - 4 duże łyżki zakwasu żytniego
- dodatki: pestki słonecznika, dyni, siemę lniane, babka płesznik, nasiona chia i inne (według uznania)

Przygotowanie:

1. Do miski wsyp suche składniki. Do osobnego naczynia z ciepłą wodą dodaj zakwas, wymieszaj. Jeśli po dodaniu zakwasu do wody będzie się on unosił na powierzchni, to znak, że jest już gotowy. Tak przygotowany roztwór dodawaj stopniowo do suchych składników. Wymieszaj dokładnie za pomocą łyżki aż wszystkie składniki się połączą (używam zazwyczaj drewnianej łyżki). Wystarczy mieszać do momentu połączenia się składników. W tym przypadku długie wyrabianie ciasta nic nie da, gdyż w przeciwieństwie do pieczywa pszennego, chleb wyrabiany z mąki żytniej ma mniejszą zawartość glutenu przez co jest mniej sprężysty i nie da się z niego uformować ładnych, kształtnych bochenków.
2. Jeśli czujesz, że ciasto jest bardzo oporne, zbyt gęste, dodaj odrobinę wody. Gdy zbyt wilgotne - dodaj nieco mąki. Ciasto powinno być dość gęste ale nie na tyle żeby nie dało się go wymieszać za pomocą łyżki.
3. Masę przełóż do formy wyłożonej papierem do pieczenia. Ciasto nie będzie lejące ani nie dopasuje się do formy dlatego trzeba mu w tym nieco pomóc. W tym celu wykorzystaj łyżkę zmoczoną wodą - po prostu zewnętrzną częścią łyżki rozprowadź ciasto w formie tak, aby nie pozostały żadne szczeliny.
4. Tak przygotowany chleb odstaw do wyrośnięcia w ciepłe miejsce na około 12 godzin. Czas wyrastania w przypadku wypieków na bazie mąki żytniej jest znacznie dłuższy niż w przypadku tych na mące pszennej ale po 12 godzinach

ciasto powinno już wyraźnie wyrosnąć. Jeśli tak nie jest, być może temperatura jest zbyt niska. Warto wtedy przestawić ciasto w cieplejsze miejsce - może to być na przykład lekko nagrany piekarnik lub przestrzeń nieopodal kaloryfera, w miejscu ogrzewania podłogowego lub innego źródła ciepła.

5. Gdy ciasto jest już gotowe do wypieku, nagrzej piekarnik do 240 stopni (grzanie góra / dół) i piecz 10 minut. Po tym czasie zmniejsz temperaturę do 200 stopni i piecz przez kolejne 35 - 40 minut. Blaszkę z ciastem wstaw na najniższą półkę piekarnika - dzięki temu unikniesz zbyt szybkiego spalenia z wierzchu a chleb upiecze się równo z każdej strony.
6. Gdy chleb jest już gotowy, wyjmij go z piekarnika i od razu wyciągnij z formy, pozostaw do ostygnięcia. Papier do pieczenia powinien odchodzić bez problemu gdy chleb już nieco wystygnie.