Chałka z makiem

Pieczenie w domu chałki to powrót do tradycji. Znów można się cieszyć dolatującym z piekarnika wspaniałym zapachem.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

55 minut

LICZBA PORCJI:

16

SKŁADNIKI:

400 g mąki
1 łyżka cukru
1 opakowanie (7 g) drożdży instant
3/4 łyżeczki soli
3/4 szklanki wody
3 łyżki oleju
3 jajka
1 łyżeczka maku

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w misce 310 g mąki, cukier, drożdże i sól. Podgrzać wodę i olej w rondelku do temperatury 50–55°C. Wlać do suchych składników. Dodać 2 jajka. Miksować 3 minuty.

Dodawać po trochu tyle mąki, żeby ciasto było gęste.

2) Wyłożyć je na blat oprószony mąką. Zagniatać 6–8 minut, aż stanie się gładkie i elastyczne. Włożyć do natłuszczonej miski, obtoczyć w tłuszczu. Przykryć i pozostawić na półtorej godziny w ciepłym miejscu do wyrośnięcia.

3) Zagnieść ciasto. Wyłożyć na blat oprószony mąką. Oddzielić jedną trzecią ciasta, odłożyć. Podzielić resztę ciasta na trzy równe części i uformować 3 wałki długości 33 cm. Ułożyć je na natłuszczonej blasze. Zapleść z nich warkocz.

4) Podzielić odłożony kawałek ciasta na trzy części i uformować 3 cienkie wałki długości 35 cm. Zapleść warkocz. Ułożyć dłuższy warkocz na krótszym. Końce zlepić i podwinąć pod spód. Przykryć chałkę i pozostawić mniej więcej na 30 minut do wyrośnięcia.

5) Posmarować jajkiem z łyżką wody. Posypać makiem. Piec 25 minut w temperaturze 190°C.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 kromka zawiera: 134 kcal, 4 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 40 mg cholesterolu, 123 mg sodu, 20 g węglowodanów, 1 g błonnika, 4 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock