Chleb ziemniaczany

Bochenek z błyszczącą skórką wygląda bardzo apetycznie. Ziemniaki dostarczają dużej ilości potasu oraz witamin C i B6.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

65 minut

LICZBA PORCJI:

1 bochenek

SKŁADNIKI:

3 łyżki drobnego cukru
60 ml letniej wody
7 g suszonych drożdży
250 g ziemniaków, ugotowanych i rozgniecionych
250 ml półtłustego mleka
25 g masła
1 i 1/2 łyżeczki soli
560 g białej mąki chlebowej o wysokiej zawartości glutenu
olej, do smarowania
1 duże jajko, roztrzepane z 1 łyżką mleka, do glazurowania

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozpuścić łyżkę cukru w letniej wodzie. Posypać całą

powierzchnię wody drożdżami i pozostawić na 5 minut, by się spieniły. Wymieszać.

2) Połączyć w małym garnku ziemniaki z mlekiem, resztą cukru, masłem i solą. Podgrzewać, aż masło się rozpuści. Przetrzeć gumową łopatką przez sitko do dużej miski, by pozbyć się grudek. Dodać wodę z drożdżami i 420 g mąki. Wyrobić ciasto.

3) Oprószyć blat resztą mąki. Wyłożyć na niego ciasto i zagniatać 10 minut, aż będzie gładkie i elastyczne. Podsypać mąką, jeśli będzie zbyt lepkie. Włożyć do miski z olejem i w nim obtoczyć. Przykryć natłuszczoną folią spożywczą i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia, mniej więcej na godzinę i 15 minut, by dwukrotnie zwiększyło objętość.

4) Posmarować olejem keksówkę o wymiarach 23 x 13 cm. Zagnieść ciasto, włożyć do keksówki, przykryć natłuszczoną folią spożywczą i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia, mniej więcej na 45 minut, by dwukrotnie zwiększyło objętość.

5) Rozgrzać piekarnik do temperatury 180°C. Posmarować ciasto jajkiem roztrzepanym z mlekiem. Nożem z ząbkami zrobić pośrodku, wzdłuż całego bochenka, nacięcie głębokości 1 cm.

6) Piec chleb 40–45 minut, aż się przyrumieni, a brzegi będą odchodzić od formy. Wyjąć z formy, ostudzić.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 kromka zawiera: 232 kcal, 6 g białka, 5 g tłuszczów, 2 g tłuszczów nasyconych, 44 g węglowodanów, 1,52 g błonnika, 0,6 g soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock