Jasny chleb żytni

Mąka żytnia zawiera mniej glutenu niż pszenna, więc upieczony z niej chleb jest dość wilgotny i zwarty. Nasiona kminku są tradycyjną przyprawą do żytniego pieczywa. Polecamy ten chlebek jako dodatek do ryb – szczególnie do wędzonej makreli oraz wędzonych i marynowanych śledzi – oraz do miękkich serów.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

100 minut

LICZBA PORCJI:

1 bochenek

SKŁADNIKI:

300 g mąki żytniej
100 g mąki chlebowej
1/2 łyżeczki soli
1 łyżeczka cukru pudru
7 g suszonych drożdży
2 łyżeczki nasion kminku
2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
200 ml letniej wody

PRZYGOTOWANIE:

1) Przesiać mąkę żytnią, mąkę chlebową, sól oraz cukier do miski, dodać drożdże i nasiona kminku. Wymieszać oliwę z letnią wodą, a następnie wlać do miski. Wymieszać składniki drewnianą łyżką, a potem ręką, aby powstało gęste, klejące się i nieco grudkowate ciasto.

2) Wyłożyć ciasto na oprószony mąką blat i wyrabiać około 10 minut, aż zrobi się gładkie. Powinno też być bardzo twarde. Uformować z niego owalny bochenek długości około 18 cm i umieścić go na natłuszczonej blasze do pieczenia. Luźno przykryć folią samoprzylegającą i pozostawić, aby ciasto rosło w ciepłym miejscu, na godzinę, aż niemal dwukrotnie zwiększy objętość. Z wierzchu bochenek powinien być lekko popękany.

3) Pod koniec czasu wyrastania ciasta rozgrzać piekarnik do temperatury 200°C. Odkryć bochenek i piec 40–45 minut, aż lekko się przyrumieni, a kiedy popukamy w jego spód, będzie wydawał głuchy odgłos.

4) Przenieść bochenek na metalową kratkę i zostawić, aby ostygł. Gdy już będzie zimny, włożyć go do foliowego worka i zostawić na noc (dzięki temu skórka zmięknie). Można go potem przechowywać do 2 dni.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja (kromka) zawiera: 65 kcal, 1,5 g białka, 1 g tłuszczów (w tym 0 g NKT), 13 g węglowodanów (w tym 0 g cukrów), 1,5 g błonnika.

Źródło zdjęcia: Adobe Stock