Lekki chleb żytni

Mąka żytnia zawiera znacznie mniej glutenu niż pszenna, więc wypiekany z niej chleb jest mało pulchny, a za to dość wilgotny. Tradycyjnie doprawia się go kminkiem. Taki chleb doskonale smakuje z miękkimi serami.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

120 minut

LICZBA PORCJI:

1 mały bochenek

SKŁADNIKI:

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

PRZYGOTOWANIE:

1) Przesiać oba gatunki mąki do dużej miski. Dodać sól i

cukier, drożdże i kminek. Połączyć oliwę z wodą i polać suche składniki. Wymieszać drewnianą łyżką, a następnie wyrabiać ręką na zwarte, kleiste i nieco grudkowate ciasto.

2) Wyłożyć ciasto na blat posypany mąką i zagniatać około 10 minut, aż zrobi się jednolite i bardzo zwarte. Uformować owalny bochenek o długości około 18 cm i ułożyć go na nasmarowanej blasze. Przykryć luźno folią spożywczą i odstawić w ciepłe miejsce mniej więcej na godzinę, aż ciasto wyrośnie i niemal podwoi objętość. Bochenek powinien lekko popękać na wierzchu.

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

4) Przełożyć bochenek na metalową kratkę. Kiedy całkowicie ostygnie, włożyć do foliowej torebki i odłożyć na całą noc (dzięki temu skórka będzie miękka). Taki chleb zachowuje świeżość do 2 dni.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 kromka zawiera: 65 kcal, 1,5 g białka, 1 g tłuszczów w tym 0 g NKT, 0 mg cholesterolu, 13 g węglowodanów w tym 0 g cukrów, 1,5 g błonnika, 41 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock