Pełnoziarnisty chleb z cukinią

Ten domowy chlebek miodowy jest bardzo zdrowy i smaczny. Mąka pszenna z otrębami dostarcza organizmowi znacznych ilości błonnika i witaminy E, które podczas wytwarzania białej mąki są tracone.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

55 minut

LICZBA PORCJI:

2 bochenki

SKŁADNIKI:

3 i 1/2 szklanki mąki razowej
3 szklanki mąki pszennej
2 łyżki suszonych drożdży
2/3 szklanki chudego mleka
1/2 szklanki wody
8 łyżek miodu
2 łyżeczki soli
2 duże, lekko ubite jajka
1 i 1/2 szklanki purée z cukinii
2 łyżki oliwy z oliwek

2 pęczki młodziutkiej cebuli dymki grubo posiekanej
2 łyżki posiekanego świeżego rozmarynu
1 szklanka niesolonych pestek słonecznika

PRZYGOTOWANIE:

1) W dużej misce połączyć mąkę razową z 3 szklankami zwykłej. W innym naczyniu wymieszać 3 szklanki tak przygotowanej mąki z drożdżami.

2) W średnim rondlu podgrzać mleko, wodę i miód do temperatury 40–45°C. Dolać do mąki z drożdżami. Dodać sól i jajka. Wyrabiać 30 sekund mikserem nastawionym na najmniejszą prędkość, zbierając cały czas osad ze ścianek, a następnie wyrabiać 3 minuty z dużą prędkością.

3) Dodać cukinię, oliwę z oliwek, cebulę dymkę, rozmaryn, ziarna słonecznika i resztę mąki. Dobrze wyrobić mikserem.

4) Wyłożyć ciasto na lekko posypaną mąką stolnicę. Ugniatać przez 6–8 minut, aż ciasto będzie jednolite i elastyczne, dodając w razie potrzeby zwykłej mąki, żeby się nie kleiło. Ulepić kulę. Włożyć ciasto do miski nasmarowanej odrobiną oliwy. Obtoczyć w oliwie. Przykryć luźno folią plastikową. Odstawić w ciepłe miejsce na około godzinę, żeby wyrosło. Powinno dwukrotnie zwiększyć objętość.

5) Rozbić ciasto. Wyłożyć na lekko posmarowaną oliwą stolnicę. Podzielić na dwie części i odstawić na 10 minut.

6) Lekko nasmarować oliwą dwie blachy o wymiarach 23×13 cm. Uformować z obu części ciasta bochenki i ułożyć w blachach. Przykryć luźno folią plastikową. Odstawić do wyrośnięcia w ciepłe miejsce na około 50 minut. Ciasto powinno prawie dwukrotnie zwiększyć objętość.

7) Rozgrzać piekarnik do temperatury 190°C.

8) Piec około 30 minut. Chleb powinien wydawać pusty odgłos,

gdy postukamy w niego palcem. Wyłożyć na drucianą kratkę, żeby całkowicie ostygł.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 kromka zawiera: 150 kcal, 5 g białka, 26 g węglowodanów, 4 g tłuszczów, 1 g NNKT, 14 mg cholesterolu, 3 g błonnika, 155 mg sodu

Źródło zdjęcia: Adobe Stock