Pomidorowy chleb żytni z rozmarynem i czosnkiem

Sos pomidorowy zabarwia to pieczywo i nadaje mu właściwości przeciwnowotworowe, ponieważ zawiera fitosubstancję – likopen. Pomidory są również doskonałym źródłem witamin A, C i E.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

80 minut

LICZBA PORCJI:

1 bochenek

SKŁADNIKI:

1/2 szklanki soku pomidorowego
1 łyżka oliwy z oliwek, 1 łyżeczka soli
1/2 łyżeczki suszonego rozmarynu
2 posiekane ząbki czosnku
1 opakowanie suchych drożdży
1/2 szklanki ciepłej wody (40–45°C)
3/4 szklanki mąki żytniej
2 szklanki mąki pszennej
1/3 szklanki drobno posiekanych suszonych pomidorów (nie w oleju)

PRZYGOTOWANIE:

1) W małym rondelku doprowadzić do wrzenia sok pomidorowy, 1/2 szklanki wody, oliwę, sól, rozmaryn i czosnek. Przelać do średniej miski. Wystudzić.

2) Wlać ciepłą wodę do małej miski i posypać ją drożdżami. Odstawić na 5 minut, aż powstaną pęcherzyki powietrza. Wymieszać, żeby drożdże rozpuściły się całkowicie.

3) Dodać rozpuszczone drożdże do soku pomidorowego. Mieszając dodawać mąkę żytnią. Stopniowo dosypać 2 szklanki zwykłej mąki, wyrabiając ciasto, aż będzie kleiste. Dodać suszone pomidory i wyrobić. Przełożyć ciasto na posypaną mąką stolnicę. Ugniatać minutę. Odstawić na 10 minut.

4) Ugniatać ciasto na posypanej mąką stolnicy około 10 minut, aż będzie elastyczne. Dodać nieco zwykłej mąki, jeśli ciasto jest bardzo klejące. Przełożyć do lekko nasmarowanej oliwą miski. Obtoczyć w oliwie. Przykryć folią plastikową. Odstawić w ciepłe miejsce na godzinę, żeby dwukrotnie zwiększyło objętość.

5) Wymieszać ciasto. Lekko nasmarować oliwą formę o wymiarach 22x11x6 cm. Włożyć ciasto do formy, rozklepując je w rogach. Przykryć folią. Ponownie odstawić w ciepłe miejsce mniej więcej na godzinę, żeby wyrosło powyżej krawędzi formy.

6) Rozgrzać piekarnik do temperatury 190°C.

7) Piec 40–50 minut. Gotowy chleb będzie wydawał pusty odgłos, gdy postukamy w niego palcem. Pokroić, kiedy całkowicie ostygnie.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 kromka zawiera: 95 kcal, 3 g białka, 18 g węglowodanów, 1 g tłuszczów, 0 g NNKT, 0 mg cholesterolu, 2 g błonnika, 196 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock