

Razowiec na zimę

Zarodki pszenicy i otręby znajdujące się w mące razowej zawierają witaminę E i błonnik – substancje, które ulegają zniszczeniu podczas produkcji mąki białej. Dynia dostarcza dodatkowej dawki błonnika.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

55 minut (+120 minut wyrastanie)

LICZBA PORCJI:

2 bochenki

SKŁADNIKI:

490 g razowej mąki chłebowej o wysokiej zawartości glutenu
420 g białej mąki chłebowej o wysokiej zawartości glutenu, i nieco więcej, do oprószenia
1 łyżeczka drożdży instant
170 ml półtłustego mleka
180 g miodu
2 łyżeczki soli
2 duże jajka, lekko ubite
390 g dyni, ugotowanej i przetartej
2 łyżki oliwy z oliwek, i nieco więcej, do smarowania
2 pęczki cebuli dymki, grubo posiekanej
2 łyżki świeżego rozmarynu, posiekanego

150 g pestek słonecznika

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Wymieszać oba rodzaje mąki w dużej misce. Odsypać 350 g do osobnej dużej miski, dodać do niej drożdże.
- 2) Podgrzać w garnku mleko ze 125 ml wody i miodem, wlać do miski z mąką i drożdżami, wymieszać. Dodać sól i jajka. Ucierać pół minuty mikserem nastawionym na niskie obroty, a następnie zwiększyć obroty i wyrabiać ciasto jeszcze 3 minuty.
- 3) Dodać dynię, oliwę, dymkę, rozmaryn, pestki słonecznika i resztę mąki. Mieszać ciasto, aż składniki dobrze się połączą.
- 4) Wyłożyć je na blat oprószony mąką. Zagniatać 6–8 minut, aż będzie gładkie. Jeśli zajdzie potrzeba, podsypać mąką. Uformować kulę, włożyć do miski posmarowanej oliwą i przekręcać, by pokryło się tłuszczem. Przykryć folią spożywczą i odstawić w ciepłe miejsce na godzinę, do wyrośnięcia.
- 5) Ponownie zagnieść ciasto, przełożyć na natłuszczony blat. Podzielić na pół. Pozostawić na 10 minut, by odpoczęło.
- 6) Posmarować oliwą dwie keksówki o wymiarach 23 x 13 cm. Uformować dwa bochenki, włożyć do foremek, przykryć luźno natłuszczoną folią spożywczą i pozostawić na 50 minut w ciepłym miejscu, by wyrosły (powinny dwukrotnie zwiększyć objętość).
- 7) Rozgrzać piekarnik do temperatury 190°C. Piec chleby 30 minut. Wyjąć z formy na metalową kratkę, aby przestygły. Gotowe bochenki, postukane od spodu, powinny wydawać głuchy odgłos.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 205 kcal, 7 g białka, 5 g tłuszczów, 1 g tłuszczów nasyconych, 34 g węglowodanów, 3 g błonnika, 0,4 g soli

Źródło zdjęcia: Adobe Stock