Zwykły bochenek chleba

Ten podstawowy przepis na bochenek chleba można urozmaicać na wiele sposobów. Wystarczy użyć do wyrabiania ciasta innej mąki lub dodać do niego ziół, orzechów, sera, oliwek, pestek, rodzynek i uformować małe bochenki.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

LICZBA PORCJI:

1 bochenek

SKŁADNIKI:

340 g białej mąki chlebowej
340 g razowej mąki chlebowej, najlepiej mielonej w żarnach kamiennych, plus nieco do posypania
1 łyżeczka soli
7 g suszonych drożdży instant
450 ml wody o temperaturze pokojowej

PRZYGOTOWANIE:

1) Przesiać oba gatunki mąki do dużej miski. Dorzucić otręby, które pozostały na dnie sita. Dodać sól i suszone drożdże. Wymieszać, zrobić zagłębienie w środku i wlać letnią wodę.

Zagniatając rękami, zagarniać stopniowo mąkę do wody, żeby wyrobić gładkie ciasto.

2) Uformować z ciasta zwartą kulę, która nie klei się do ścianek miski. W razie potrzeby dodać trochę więcej mąki lub wody.

3) Wyłożyć ciasto na lekko poprószony mąką blat i wyrabiać około 10 minut, aż zrobi się gładkie i elastyczne. Włożyć ciasto do dużej, lekko nasmarowanej miski i przykryć folią spożywczą. Odstawić w ciepłe miejsce na godzinę, aż ciasto wyrośnie i podwoi objętość.

4) Wyłożyć wyrośnięte ciasto na blat posypany mąką i przebić. Delikatnie uformować kulę i ułożyć na dużej nasmarowanej blasze. Przykryć wilgotną ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na godzinę, by znów wyrosło i podwoiło objętość.

5) Pod koniec czasu wyrastania rozgrzać piekarnik do temperatury 220°C. Odkryć bochenek i posypać odrobiną mąki razowej. Ostrym nożem zrobić na wierzchu bochenka 4 poprzeczne nacięcia. Piec chleb 35 minut, aż popukany w spód bochenek będzie wydawać głuchy odgłos.

6) Przełożyć na metalową kratkę, żeby całkowicie ostygł przed pokrojeniem. Ten chleb zachowuje świeżość do 5 dni.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 kromka zawiera: 180 kcal, 6 g białka, 1 g tłuszczów w tym 0 g NKT, 0 mg cholesterolu, 40 g węglowodanów w tym 1 g cukrów, 3 g błonnika, 165 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock