Chleb pszenno - żytni jasny na zakwasie

Nikita

Polecane na: **pieczywo, śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

100 min

1 porcja

Składniki:

- mąka pszenna chlebowa typ 750 - 2 szklanka
- mąka żytnia chlebowa typ 720 - 1 szklanka
- aktywny zakwas żytni (dzień wcześniej dokarmiony) - 150-200 ml
- woda letnia - 420-450 ml
- sól - 1-1,5 łyżeczka
- cukier - 1 łyżeczka
- drożdże suche - - szczypta
- słonecznik łuskany - 3 łyżka
- dynia ziarna - 3 łyżka
- olej do wysmarowania formy - - trochę
- otręby żytnie do wyspania formy - 1 łyżka
- keksówka -

Dodatkowe info:

Moja szklanka ma pojemność 300 ml.
Dokarmianie zakwasu: zakwas należy dzień wcześniej wyjąć z lodówki i dokarmić. Do zakwasu dosypać 3-4 łyżki mąki żytniej pełnoziarnistej, dolać odrobinę letniej wody, wymieszać. Zakwas powinien mieć konsystencję gęstej śmietany, przykryć gazą i zostawić na 12 godzin w ciepłym miejscu, powinny pojawić się bąbelki i powinien urosnąć, wtedy jest aktywny. Jeżeli będzie słabo rósł to należy go ponownie dokarmić i odstawić na kolejne 10-12 godzin i dopiero wtedy użyć do wypieku chleba.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Do misy robota wsypać mąki, szczyptę suchych drożdży, dodać sól i cukier, wymieszać. Dodać aktywny zakwas i wodę - na początku wlać około 350 ml wody i wymieszać za pomocą robota lub łyżką drewnianą, dolewać stopniowo pozostałą wodę. Ilość końcowa wody zależy od chłonności mąki, mąki różnych producentów mogą być różnie zmielone i ich chłonność będzie inna mimo tego samego typu. Na koniec dodać ziarna dyni i słonecznika, wymieszać. Ciasto powinno być dosyć gęste. Przełożyć je do keksówki posmarowanej olejem i posypanej otrębami żytnimi. Ciasto powinno sięgać do 1/2

(max 2/3) wysokości formy. Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce do wyrastania. Dzięki dodatkowi odrobiny drożdży proces wyrastania będzie przebiegał szybciej niż w przypadku chlebów na samym zakwasie. Jednak należy kontrolować proces wyrastania chleba. Jeżeli wypełni on prawie całą formę i będą widoczne pęcherzyki na powierzchni to znaczy, że należy go już wstawić do piekarnika. U mnie trwało to tym razem niecałe 4 godziny. Wyrastanie tego chleba może trwać od 3 do nawet 6 godzin w zależności od temperatury.

KROK 2: Wyrośnięty chleb posmarować delikatnie olejem za pomocą pędzelka i wstawić do piekarnika nagrzanego do 210 stopni (góra-dół). Po 25 minutach temperaturę zmniejszyć do 180 stopni i piec jeszcze 40-45 minut. Upieczony chleb wyjąć z formy i ostudzić na kratce.

KROK 3: Chleb kroić po ostudzeniu i podawać z ulubionymi dodatkami.