

Pełnoziarnisty chleb z ziarnami słonecznika



SŁODKIENIEBO



CZAS
PRZYGOTOWANIA
1H



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

Zaczyn

zakwas żytni	16 g
mąka żytnia razowa	160 g
woda	160 g

Ziarna słonecznika

słonecznik łuskany	100 g
sól	8 g
woda gorąca	100 g

Namaczanka żytnia

mąka żytnia razowa	232 g
sól	7 g
woda gorąca	232 g

Ciasto na chleb

zaczyn chlebowy	powyżej
Namaczanka żytnia	powyżej
Ziarna słonecznika namoczone	powyżej
mąka pszenna pełnoziarnista	166 g
drożdże	10 g
miód	1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

I Dzień

Ziarna słonecznika przesypujemy na suchą patelnię i chwilę prażymy. Uprażone ziarna mieszamy w pierwszej misce z solą, gorącą wodą. W drugiej misce łączymy składniki na zaczyn i dokładnie mieszamy. Do trzeciej miski przesiewamy mąkę żytnią z solą i łączymy z gorącą wodą. Wszystkie miski przykrywamy folią spożywczą i odstawiamy w ciepłe miejsce na 16 godz.

II Dzień

Po 16 godz. łączymy zawartość 3 misek i dodajemy pozostałe składniki na ciasto chlebowe. Zagniatamy 7 minut robotem kuchennym z hakiem do zagniatania ciasta lub ręcznie ok. 15- 20 min. Miskę z ciastem przykrywamy folią spożywczą i odstawiamy na 30 min do wyrośnięcia.

Formę keksową o długości 30 cm (lub 2 mniejsze formy) smarujemy masłem i posypujemy ziarnami słonecznika.

Ciasto ponownie zagniatamy i przekładamy do formy, wierzch równamy i posypujemy ziarnami słonecznika (ja dodatkowo posypałam odrobiną płatków owsianych). Formę przykrywamy folią spożywczą, a następnie ściereczką i zostawiamy do wyrośnięcia na ok. 75 min., aż ciasto wyrośnie do wysokości formy.

Piekarnik rozgrzewamy do temperatury 250°C (grzanie góra-dół). Chleb wkładamy do piekarnika spryskujemy z góry wodą (lub smarujemy łyżką) i pieczemy przez 15 min.

Po 15 min. uchylamy na moment drzwiczki piekarnika i wypuszczamy parę. Temperaturę zmniejszamy do 180°C i pieczemy kolejne 45 min. Gdyby Wasz chleb spiekł się zbyt na wierzchu można go przykryć folią aluminiową, błyszczącą stroną do góry. Po upieczeniu chleb wyciągamy z formy i wkładamy go do piekarnika i pieczemy w funkcji termoobiegu 5-10 min tak aby skórka ładnie się przypiekła. Gotowy chleb studzimy na kratce.