CHLEBEK PSZENNO-ŻYTNI ZE SZPINAKIEM

BARBARA11561

CZAS PRZYGOTOWANIA
1H

ILOŚĆ PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

mąka pszenna	400 gram
mąka żytnia	200 gram
szpinak mrożony	200 gram
woda letnia	200 ml
jogurt naturalny	100 ml
sól	1 łyżeczka
cukier	1/2 łyżeczki
drożdże suche	1 szt
oliwa	3 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

KROK 1 Mąki odważamy i wsypujemy do misy .Dodajemy drożdże,cukier,sól i letnią wodę zmieszaną z jogurtem naturalnym.Odmrożony szpinak rozdrabniamy , odsączamy i dodajemy do mieszanki chlebowej.Mieszamy robotem ok 5 minut i dodajemy 3 łyżki oliwy(lub oleju).jeszcze chwilę mieszamy aż ciasto będzie odchodziło od misy .

KROK 2 Ciasto chlebowe przekładamy na stolnicę ,lekko zagniatamy formując kulę i odkładamy do miski wysmarowanej oliwą.Przykrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce na ok 40-60 minut do wyrośnięcia.

KROK 3 Kiedy ciasto podwoi swoją objętość ,jeszcze raz krótko zagniatamy i przekładamy do wysmarowanej oliwą foremki.Przykrywamy i znowu odstawiamy do wyrośnięcia na ok 30 minut.Ciasto podczas wyrastania spryskuję woda ,aby wierzch nie wysechł .

KROK 4 Piekarnik nagrzewam do 200 st.C i spryskuję wodą (butelka z rozpylaczem).Wstawiam foremkę do piekarnika i piekę ok.50 minut.Podczas pieczenia kilka razy spryskuję wodą wnętrze piekarnika.Chleb nie jest wewnątrz wysuszony (piecze się z parą).

KROK 5 Upieczony chlebek wyjmuje z piekarnika i po chwili z foremki.Studzę go na kratce.Jeśli spód chleba jest wilgotny wkładam na 10 minut jeszcze do piekarnika na kratkę bez foremki,aby podsuszyć spód.