

Chleb żytni ze słonecznikiem na drożdżach instant



SMAKOLYKIJOANNY



CZAS
PRZYGOTOWANIA
POWYŻEJ 1H



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

mąka żytnia typ 720	450 gramów
drożdże suche	8 gramów
Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat	1 łyżeczka
oliwa	1 łyżeczka
miód płynny	1 łyżeczka
woda letnia	300 mililitrów
słonecznik łuskany	1 szklanka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Do miski wsypujemy najpierw mąkę (przesiałam najpierw). Dodajemy drożdże instant i mieszamy.
- KROK 2 Wsypujemy łyżeczkę soli, wlewamy letnią wodę oraz dodajemy miód i słonecznik. Ciasto miksujemy (hakiem) przez około 10-15 minut, aż się połączy i będzie odchodziło od ścianek miski. Zostawiamy do wyrośnięcia na godzinę. Po godzinie wyrabiamy ciasto i znowu zostawiamy na godzinę. Po czym ponownie je wyrabiamy.
- KROK 3 Do formy od babki, wysmarowanej oliwą, przekładamy gotowe ciasto. Maczamy ręce w wodzie i wygładzamy chleb. Posypujemy słonecznikiem i przyciskamy do ciasta, aby się "przykleiło do niego". Nacinamy nożem w poprzek "na skos". Do pieca wkładamy czarną blaszkę z wodą i nastawiamy piec na 200 stopni góra i dół. Gdy woda się zagotuje, wstawiamy chleb i pieczemy 45 minut.