

Chleb na zakwasie, orkiszowo-żytni z nasionami chia, ostropestem, słonecznikiem i siemieniem lnianym



IFA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
1H



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

Chleb

zakwas żytni	200-250 g
mąka żytnia pełnoziarnista	200 g
mąka orkiszowa	500 g (typ 1050)
woda	400-800 ml
ostropest	1 łyżka
szałwia hiszpańska	1 łyżka
słonecznik łuskany	1 łyżka
siemię lniane	1 łyżka
Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat	1 łyżka

Do formy

masło	1-2 łyżeczki
Bułka tarta klasyczna Prymat	1-2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. W misce wymieszaj ze sobą wszystkie mąki i zakwas (zakwas dzień wcześniej dokarmiony*), dodawaj stopniowo wodę (woda przegotowana lub mineralna), tylko tyle by uzyskać niezbyt gęste ciasto, nie może być też za rzadkie, jeśli przelatuje przez palce to jest za rzadkie.

2. Do ciasta wmieszaj wszystkie ziarna i resztę składników, dodaj sól. Wymieszaj, najlepiej robotem z hakiem, ale ręką też się da. Ciasto chlebowe nie wymaga długiego mieszania, tyle tylko by składniki się połączyły.

3. Podłużną formę keksową o wym. 30x15 cm i wys. 10 cm, wysmaruj cienko masłem i posyp bułką tartą, nadmiar bułki, który się nie przykleił wysyp. Wyłóż ciasto chlebowe, ręką umoczoną w wodzie wygładź powierzchnię, formę przykryj ściereczką i pozostaw do wyrastania. Czas potrzebny do wyrastania może się u każdego różnić, wpływ na to ma moc zakwasu (im starszy tym mocniejszy) i temperatura. Latem, gdy temperatury przekraczają nierzadko 30 st. C, chleb rośnie ekspresowo, potrzebuje zaledwie 3-4 godziny i jest gotowy do pieczenia. Po czym poznać gotowość chleba? A po tym, że wypełni całą foremkę a niekiedy próbuje z niej "uciekać".

W okresie wiosennym i zimowym, jeśli w kuchni jest zimniej, czas wyrastania wydłuża się często do 8 godzin, ja wtedy zostawiam taki chleb na noc by spokojnie wyrósł (mieszam go zazwyczaj wieczorem).

4. Piekarnik rozgrzej do 220 st. C. Chleb włóż ostrożnie do piekarnika i piecz ok. 25 minut, potem zmniejsz temperaturę do 200 st. C i dopiekaj jakieś 25-30 minut. Po upieczeniu wyjmij chleb by ostygł. Najlepiej się kroi gdy dobrze przestygnie.

* Zakwas przechowuję w słoiku w lodówce, jakieś 200-300 g. Gdy wiem, że będę piekła chleb, zakwas w całości przekładam ze słoika do miski, dosypuję ok. 1/2-3/4 szklanki mąki żytniej pełnoziarnistej (typ 2000) i dolewam podobną ilość wody - chłodnej przegotowanej albo mineralnej, nigdy z kranu! Mieszam. Uzyskuję gęstą pulpę. Mieszanie najlepiej wykonać wieczorem, miskę przykrywam bawełnianą ściereczką i zostawiam na całą noc w spokoju. Jeśli mam czas rano, a jeśli nie, to po południu, z miski odkładam połowę zakwasu z powrotem do słoika a resztę zostawiam w misce, dodaję resztę składników czyli np. mąki żytnią i orkiszową, ziarna, ostropest, sól, mieszam. Gotowe ciasto chlebowe przekładam do foremki wysmarowanej masłem i wysypanej bułką tartą, formę przykrywam ściereczką i zostawiam do wyrośnięcia. Taki chleb potrzebuje nawet 8 godzin, czas ten się skraca jeśli temperatury na zewnątrz przekraczają 25 stopni, wtedy potrzebuje tylko 3-4 godziny. Wyrośnięty chleb piekę w nagrzanym do 220 st. C piekarniku przez ok. 25 minut, potem zmniejszam do 200 st. i dopiekam 20 minut. Po upieczeniu chleb należy wyjąć z formy i odczekać aż całkiem ostygnie, wtedy można kroić.