

## Chleb żytni na zakwasie

### Składniki:

300 g zakwasu żytniego,

400 g mąki żytniej chlebowej,

100 g mąki razowej pszennej (typ 2000)

500 ml wody

100 g słonecznika,

1 łyżkę oleju roślinnego,

1,5 łyżeczki soli.



Do miski dajemy około 300g zakwasu żytniego, następnie dolewamy przegotowaną wodę, mąkę pszenną oraz żytnią. Sól, a na sam koniec ziarna słonecznika i wszystko mieszamy. Jeżeli mieszając zauważymy, że konsystencja jest za rzadka dosypmy powoli mąkę żytnią, jeżeli jest za gęsta dodajmy wodę. Musimy wszystko dokładnie wymieszać. Ciasto musi być luźne, lekko gęstawe. Gdy wszystko dobrze wymieszamy nasze ciasto przelewamy do foremki. W naszym przypadku do keksówki o wymiarach 12x30cm. Oczywiście możemy użyć foremek jakie mamy w domu, ale ciasto powinno przykrywać ponad połowę foremki. Wcześniej foremkę (spód oraz boki ścianek) smarujemy tłuszczem (masłem, olejem). Górę ciasta wygładzamy i spryskujemy wodą. Odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. To znaczy, że wyrośnie do wysokości foremki. Ile będzie rósł nasz chlebek to zależy od naszego zakwasu. Nasze ciasto na chleb rośnię 4,5 godz.. Ale równie dobrze może rosnąć ponad 7-9 godz. To zależy od różnych czynników, między innymi tak jak wcześniej wspomniane od siły zakwasu, od temperatury w jakiej rósł nasz chleb.

Gdy ciasto podrosło do wysokości foremki nagrzewamy piekarnik do 230°C, a do środka wstawiamy naczynie z wodą. Nasze ciasto jeszcze raz spryskujemy wodą, a wierzch posypujemy słonecznikiem. Wstawiamy do piekarnika ustawiając foremkę na kratce piekarnikowej. Dolną część piekarnika spryskujemy wodą, żeby powstało trochę pary. Pieczemy około 40 min. Po 10 min otwieramy piekarnik i spryskujemy wodą górę naszego chlebka i zmniejszamy temperaturę do 210°C. Chleb spryskujemy wodą jeszcze 2 razy w odstępach 10 min. Po około 40 min chleb wyciągamy z piekarnika, a następnie z foremki.

Jeżeli okaże się, że skórka po bokach chleba nie jest dość twarda możemy wstawić nasz chleb do piekarnika bez foremki jeszcze na około 5min. Chleb wyciągamy i odstawiamy na kratce do pieczenia, żeby odparował.

Taki chleb musi wystygnąć i odpocząć parę godzin. Najlepiej zostawmy nasz wypiek na całą noc, a rano delektujemy się naszym pysznym żytnim chlebem na zakwasie.

Smacznego!

Przepis ze strony Kuchnia Magdy

<http://kuchniamagdy.pl>

