

Chleb pszenny na zakwasie

Składniki:

- 470 g mąki pszennej (typu 550)
- 180 g zakwasu żytniego lub pszennego
- 230 ml wody
- 8 g soli (około 1 łyżeczki)
- 3 łyżki oleju rzepakowego



Wykonanie:

Etap 1 autoliza - Do miski dajemy mąkę (zostawmy sobie około 40 g – do późniejszego podsypywania przy wyrabianiu), zakwas, ciepłą wodę (około 30°C) i łyżką wszystko mieszamy. Następnie dodajemy sól i dalej mieszamy do połączenia się składników. Ciasto wyrabiamy około 10 min, możemy to robić w misce lub na stolnicy. Przy wyrabianiu ciasta warto kontrolować konsystencję ciasta i stopniowo dodawać mąkę. Podczas wyrabiania dosypujemy pozostawioną mąkę w razie potrzeby. Pamiętajmy, że konsystencja ciasta może różnić się u Państwa, co jest zależne w dużej mierze od zakwasu i mąki jakiej użyjemy. Ciasto powinno zrobić się gładkie i sprężyste. Na koniec ciasto naciągamy z boków do środka. Miskę smarujemy olejem i wkładamy do niej ciasto, przykrywamy folią spożywczą. Ciasto odstawiamy w ciepłe miejsce (23 - 28°C) na 30 min.

Etap 2 wstępne wyrabianie - Po 30 minutach stopniowo dodajemy olej do ciasta (olejem najlepiej delikatnie polewać brzegi miski, żeby ciasto do niej się nie kleiło), brzegi ciasta znowu naciągamy do środka. Czynność tą powtarzamy do wykończenia oleju i wchłonięcia go przez ciasto. Miskę przykrywamy folią spożywczą i odstawiamy na 60 min.

Etap 3 składanie i drugie wyrastanie (garowanie) - Ciasto wyciągamy z miski, przekładamy na stolicę oprószoną mąką. Dłonią rozplaszczamy i lekko rozciągamy ciasto, a brzegi ciasta z czterech stron zakładamy do środka. Następnie ciasto odwracamy i kładziemy na stolicę (w razie potrzeby stolicę znowu podsypujemy mąką). Płaską dłonią popychamy przesuwając ciasto, które w ten sposób będzie formowało wałek/kulę. Robimy to kilka razy, z każdej strony. Foremkę typu kek sówka, o wymiarach 12 x 30 cm, wykładamy papierem do pieczenia i smarujemy olejem rzepakowym. Ciasto wkładamy do foremki. W razie potrzeby lekko je ugniatamy, by rozprowadzić po całej foremce i przykrywamy folią spożywczą. Zostawiamy do wyrośnięcia. A ile ciasto będzie rosnąć. To wszystko zależy od siły zakwasu, temperatury otoczenia, mąki, dlatego nie można podać dokładnego czasu. Ciasto zostawimy

by podwoiło swoją objętość. Powinno sięgać tak gdzieś do brzegów foremki. I tu musimy uważać. Chleb nie wyjdzie jeśli nie urośnie, ale też nie można przesadzić! Jeżeli chleb za bardzo wyrośnie to podczas pieczenia lub nawet przy nacinaniu ciasta nożykiem ciasto opadnie i chleb również nie wyjdzie.

Pieczenie - Po wyrośnięciu ciasta do odpowiednich rozmiarów (u nas trwało to około 4 godz., przy temperaturze 25°C) ostrym nożykiem/żyletką nacinamy ciasto w poprzek. Do piekarnika wkładamy naczynie żaroodporne z wodą i rozgrzewamy piekarnik do 200°C. Wkładamy blaszkę i pieczemy przez około 30 min. Następnie foremkę wyciągamy z piekarnika. Chlebek wyciągamy z blaszki, podnosząc za papier do pieczenia, odklejamy go po bokach i wkładamy ponownie (już bez foremki) do pieczenia, jeszcze na około 10 min. To pozwoli nam ładnie dopiec chleb po bokach i spodzie.

Po upieczeniu chlebek studzimy na kratce.

Smacznego!

Przepis ze strony Kuchnia Magdy

<http://kuchniamagdy.pl>

