

# Chleb fiński owsiany

## Składniki na zaczyn:

- 100 ml ciepłej wody
- 15 g drożdży świeżych (4 g drożdży instant)
- 2 łyżki mąki pszennej
- 1 łyżka cukru

## Składniki na ciasto:

- 200 ml ciepłej wody
- 300 g mąki pszennej chlebowej (typ 750)
- 150 g płatków owsianych
- 1 łyżeczka płynnego miodu
- 1 łyżeczka soli

## Składniki na posmarowanie chleba:

- 2-3 łyżki oleju rzepakowego
- 2 szczypty kurkumy

## Dodatkowo:

- 1 litr gorącej wody

## Wykonanie:

### Zaczyn

W pierwszej kolejności robimy zaczyn. Do miski kruszymy drożdże, dodajemy 2 łyżki mąki, 1 łyżkę cukru i zalewamy 100 ml ciepłej wody. Wszystko dokładnie mieszamy, aż do rozpuszczenia się drożdży. Przykrywamy folią spożywczą lub ściereczką i odstawiamy na 15 min, żeby drożdże zaczęły pracować.

### Płatki Owsiane

Do oddzielnej miski wsypujemy płatki owsiane i zalewamy 200 ml wody. Zostawiamy na 15 min do napęcznienia.

### Ciasto na chleb

Po 15 min, gdy zaczyn ładnie pracuje, dodajemy wcześniej przygotowane płatki owsiane, które napęczniały wraz z wodą, która nie wchłonęła się do płatków, łyżkę płynnego miodu i wszystko mieszamy. Następnie dodajemy 300 g mąki pszennej chlebowej, sól i mieszamy do połączenia składników.



## **Wyrabiania ciasta**

Następnie dłońmi zagniatamy ciasto, aż wchłonie całą mąkę. Wtedy blat obsypujemy mąką, przekładamy ciasto i wyrabiamy ciasto dłońmi, około 10-15 minut. Możemy użyć do wyrabiania miksera planetarnego, wtedy wystarczy 7 minut wyrabiania. Ciasto dobrze wyrobione nie klei się do blatu, rąk i utrzymuje swój kształt.

Tak wyrobione ciasto wkładamy do miseczki, przykrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce na około 1 godzinę. Po tym czasie ciasto przekładamy na stolnicę, obsypaną mąką, lekko zagniatamy około 3 minuty, żeby ciasto odgazować, a pod koniec formujemy kształt wałka. Następnie rozciągamy ciasto formując placek o wymiarach około 30 x 19 cm. Boki (te dłuższe i te krótsze) zawijamy do środka, a następnie ściągamy je jeszcze trochę jednocześnie zlepiając. Przekładamy ciasto, spojeniem do spodu, na blaszkę do pieczenia, wyłożoną papierem do pieczenia i nacinamy ostrym nożem w poprzek. Przykrywamy ściereczką i zostawiamy do wyrośnięcia (do podwojenia objętości) na około 15-30 min. Ale uważajmy, żeby ciasto nie przerosło, czyli nie urosło więcej niż podwojenie objętości. Ponieważ potem, po włożeniu do piekarnika, ciasto na chleb nie będzie miało z czego rosnąć i opadnie.

A w międzyczasie mieszamy olej z kurkumą. Nagrzewamy również piekarnik do temperatury 240°C razem z pustą blachą z piekarnika, którą wkładamy na sam dół.

Kiedy chleb wyrośnie smarujemy smarowidłem dokładnie całą powierzchnię ciasta.

## **Pieczenie**

Blaszkę z ciastem na chleb wkładamy na półkę środkową i wlewamy 1 litr gorącej wody na dolną blachę (tą, którą włożyliśmy wcześniej). Zamykamy piekarnik i pieczemy przez 10 min w temperaturze 240°C (grzałki góra, dół), następnie zmniejszamy temperaturę do 200°C i pieczemy ponownie przez 10 min. Ponownie zmniejszamy temperaturę teraz do 180°C i pieczemy kolejne 10 min.

Po upieczeniu chleb wyciągamy z piekarnika, przekładamy na kratkę i studzimy. Chleb kroimy po jego całkowitym wystudzeniu.

Smacznego!

**Przepis ze strony Kuchnia Magdy**

<https://kuchniamagdy.pl>

