

Житній цільнозерновий хліб

Пропонуємо вам рецепт духмяного, запашного житнього хліба, для приготування смачного домашнього сендвіча, з цільного борошна від елегантної домогосподарки Егіне. Цей хліб добре смакуватиме і до масла з ікрою і до джему з сиром. Особливість домашнього житнього цільнозернового хліба у тому, що він не черствіє і прекрасно зберігається декілька днів, і найголовніше, що однаково смакує, як і в перший день, так і в останній день його споживання.

- 500 г житнього борошна
- 350 г цільнозернового пшеничного борошна
- 100 г пшеничного борошна
- 150 г закваски
- 25-30 г солі
- 750 г води
- 70 г меляси
- 50 г коричневого цукру

Випікати при температурі 220 С, 35-40 хвилин

Вечері, напередодні замісу хліба, житню або пшеничну закваску з холодильника необхідно освіжити. Покласти 50 г закваски для старту у середню скляну або пластикову місткість додати 50 г води, розмішати, додати 50 г борошна і знову добре вимішати щільно закрити й залишити при кімнатній температурі на 12 год (ідеальна температура 27-28 С). Після оновлення виходить 150 г закваски-опари, якої нам необхідно для замішування тіста на два великі житні хліби.

Отож, для замішування тіста нам знадобиться доволі велика скляна або пластикова місткість. Вливаємо воду, додаємо закваску-опару, розмішуємо. Додаємо патоку, цукор, сіль, все добре вимішуємо. За бажанням тут можна додати кмін або коріандр, або інші зернята.

Далі додаємо житнє борошно і цільнозернове, гарно вмішуємо, щоб борошно максимально просякло водою і лише опісля додаємо пшеничне борошно.

Загалом тісто замішуємо декілька хвилин, при необхідності ще додаємо 20 г води. За своєю консистенцією воно має бути важким і липким.

Приготувати дві посудини або форми для випікання тіста, якщо ваші форми без антипригарного покриття тоді змастити їх олією чи вистелити пергаментом.

Робочу поверхню змастити олією, перекласти тісто на стіл і розділити на двоє. Руки змастити олією і сформувати дві подовгасті хлібини та покласти їх у форми.

Форми з тістом накрити плівкою або поставити у торбинки й залишити наростати на 3-4 год. Коли тісто ще раз наросте у розмірі, випікати його у попередньо нагрітій до 220 C духовці 45-55 хв.

Також рекомендують для кращого засвоєння нашим організмом та більшої корисності хліба, тісто у формах одразу поставити на довгу та холодну ферментацію в холодильник на ніч або хоча б на 6-8 год. Опісля тісто вийняти із холодильника і дати йому піднятися цілковито до повних форм упродовж 3-4 год, в залежності від температури в кімнаті. Також важливо не перетримати тісто, щоб не перебродило. І лише опісля ставити випікати.

Коли ваш хліб уже готовий витягайте його із духовки й одразу виймайте із форм на решітку, щоб вистигав.







