

Спельтовий хліб з льоном і цибулею

Рум'яний запашний хліб зі здорового борошна.

У ньому багато лляних насінинок, цільнозернового спельтового борошна, томленої цибулі й він так пахне, що паморочиться у голові! Свіжий ароматний буханець хліба практично щезає відразу, його розтягують по шматочках і через пару годин залишається один окраєць, і то, коли пощастить...

Спельта є однією з найстаріших зернових культур. Ще зі стародавніх часів її інтенсивно обробляли і цінували. Цільнозернове борошно зі спельти має приємний горіховий смак і світло-коричневий колір.

Колись дуже популярна спельта тепер знову відкриває перед нами багатства своєї харчової цінності. Спельтове борошно – це ідеальне борошно для випічки. Його можна використовувати окремо або в поєднанні з іншими видами борошна для випікання хліба, тістечок, печива, млинців, коржів і виготовлення локшини. Борошно зі спельти містить глютен, який легко засвоюється організмом людини.

Чим корисне борошно зі спельти?

Містить велику кількість білка, тому ідеально підходить для раціону веганів та вегетаріанців; у складі є мікроелементи, зокрема, цинк, залізо, мідь і марганець; багате вітамінами групи B та містить 18 незамінних амінокислот; нормалізує рівень цукру й холестерину в крові;

Дієтологи часто радять при схудненні різні страви з зерна або спельтового борошна – вуглеводи зі спельти добре засвоюються організмом, але перетворюються не в жир, а в енергію.

Рецепт підгледіли на цікавому сайті “Хлібомоли” з якого черпаю багато нових ідей та цікаву інформацію, зокрема, про спельтове борошно й не тільки. Спельтове борошно можна придбати в Україні у компанії “Земледар” – любителів землі й живого хліба.

Для опари:

- 5-10 г житнього або пшеничного стартера (зрілої закваски)
- 100 г білого пшеничного борошна (в/с, п/с мілкового помелу)
- 100 г води

Замочування льону:

- 50 г лляного насіння
- 150 г води

Для тіста:

- 200 г опара
- 200 г замочений льон з водою
- 300 г спельтового цільнозернового борошна
- 100 г білого пшеничного або суміші білого й цільнозернового борошна
- 130-150 г води
- 10 г солі
- 20-30 г меду
- 1 середньо-велика цибуля
- 2 столові ложки олії для тушкування

Приготування опари: у невелику місткість покласти закваску-стартер, додати воду та добре розмішати. Додати борошно ще раз добре вимішати, щільно закрити та залишити бродити на 10-12 год.

Замочування льону: одразу після опари в іншій місткості залити водою насіння льону і залишити теж на 10-12 год.

Приготування тіста: у велику місткість налити воду, додати опару, замочений льон разом з усією водою, у якій він замочувався, й розмішати до однорідності. Додати просіяне борошно та легко замішати до утворення кульки залишити на 30 хв для автолізу.

У тому часі посікти дрібно цибулю та легко протушкувати на олії, охолодити.

До тіста додати сіль і мед. Вимішувати тісто упродовж 7-10 хв, щоб воно стало більш пружним й еластичним. Додати тушковану холодну цибулю і ще

раз перемісити. Герметично накрити місткість з тістом кришкою та поставити його на ферментацію при температурі 25 С.

Під час періоду ферментації тіста необхідно 3 рази його скласти через кожні 30-45 хв. Змочити руку у воді підняти тісто рукою з однієї сторони, іншою притримувати посудину, підняти тісто до верху та скласти його до середини конвертом. Так повторити з усіх чотирьох боків.

Тісто ставатиме все більш гладким, пружним і повітряним за кожним новим складанням, це буде доволі помітним. Після останнього складання дати тісту ще піднятися упродовж 30 хв.

Приготувати посудину для розстоювання хліба, це може бути пластикова миска чи коробка, велика скляна салатниця чи прямокутна форма для кексу. Всередині посудину встелити кухонним бавовняним рушником чи лляною серветкою й присипати борошном грубого помелу чи кукурудзяним.

Викласти тісто на робочу поверхню й сформувати, підгинаючи боки до середини зробити натягнуту кульку, защепити кінці. Покласти тісто у приготовану посудину зверху знову присипану борошном накрити кінцями серветки та залишити на розстоювання півтори-дві год при температурі 25 С.

Щонайменше за годину до випікання розпочати нагрівання духовки на 220 С.

Якщо Ви зауважили, що ваше тісто у період ферментування трішки зріділо, а це притаманне цільнозерновому борошну, то хліб краще випікати у ковпаку. В кого його не має можна випікати у грубій товстій каструлі. Тоді необхідно каструлю з кришкою розігрівати одразу з духовкою.

Коли наше підготовлене тісто підійшло удвічі, розкрити серветку, зверху прикласти дощечку встелену великим шматком пергаменту і перевернути тісто на дощечку. Взяти за кінці пергаменту і помістити у розігріту каструлю, надрізати посередині гострим лезом. Якщо без каструлі то помістити з пергаментом на розжарений камінь у духовці, знизу поставити деко чи стару сковорідку, влити пів склянки кип'ятку щоб зробити пар який допоможе гарно розкритися розрізам-гребінцям.

Випікати хліб при температурі 240 С перших 15 хв, зняти кришку з каструлі й

продовжувати випікати зменшивши температуру до 220 С ще 20-25 хв, до насичено рум'яного кольору.

Готовий хліб вийняти та охолодити на решітці.

Смачного Вам хліба!





















