

# Chleb żytni na zakwasie – przepis

# Chleb żytni na zakwasie – przepis

Dzisiaj przedstawiam Wam przepis na chleb żytni na zakwasie. Przekonałem się do niego w momencie jak spróbowałem ten chleb który był wypiekany właśnie domowym sposobem. Teraz wszystko drogie. Taki chleb kosztuje w sklepie od 8 do 13 zł.

## Koszt składników: chleb na zakwasie

- mąka żytnia typ2000 – 2.50/kg
- woda – kilkanaście groszy
- przyprawy: kilkanaście groszy
- oliwa z oliwek kilkanaście groszy
- koszt wypieku zależy od operatora prądu ☐

Wyrób własny w/g mnie to koszt całkowity ok. 3.50/4.00 zł przy założeniu, że przyprawy oraz oliwę mamy w domu.

Chleb z mąki żytniej pełnoziarnistej typ2000. Super dodatki takie jak ziarna słonecznika, sezam oraz zioła.

Jednak chleb robiony na zakwasie różni się bardzo w smaku od chleba drożdżowego.

Zacniemy od zarobienia zakwasu na chleb.

## Przepis na żytni zakwas chlebowy

Potrzebujemy do tego duży słoik minimum 0,7L.

Najprościej jeżeli ktoś nie ma wagi kuchennej to zachowywać proporcje na łyżki, kopy lub szklanki.

Do słoika wsypujemy pół szklanki mąki i wlewamy pół szklanki

letniej wody. Woda nie może być gorąca. Całość mieszamy i przykrywamy gazą, ściereczką lub ręcznikiem. Odstawiamy w ciepłe miejsce na 24h.

Po tym czasie dokarmiamy nasz zakwas. Wsypujemy łyżkę stołową mąki i wlewamy tyle samo wody, mieszamy i odstawiamy. Powtarzamy czynność przez 4 dni. Na piąty dzień zakwas będzie już gotowy.

Charakterystyczny kwaśny zapach. Struktura zakwasu jest porowata. Tworzą je bąbelki dwutlenku węgla, który powstaje podczas reakcji wytworzenia się kwasu chlebowego.



W naszym słoiku powinno znaleźć się ok 3/4 kwasu. Ze względów na bezpieczeństwo zalecam aby słoik stał na jakimś talerzu. Bywa, że reakcja powstawania zakwasu chlebowego jest burzliwa, gwałtowna i potrafi wykipieć nam ze słoika.

**Przygotowanie – chleb żytni na zakwasie**

## ok. 1kg

Potrzebujemy:

- Zakwas chlebowy – 3/4 słoika
- mąkę żytnią typ2000 – 0.5-0.6 kg
- letnią wodę – ok 0.5 L
- sól – mała łyżeczka
- opcjonalnie ziarna słonecznika
- opcjonalnie sezam czarny lub biały
- opcjonalnie zioła prowansalskie
- oliwa z oliwek – 2 łyżki stołowe
- otręby – do wypełnienia foremki

Czas wypieku 50-55 min. Temperatura pieczenia 200C

Do dużej miski wlewamy ok 3/4 zawartości słoika. W słoiku powinno nam zostać ok 100 g zakwasu. Dolewamy 400-500 ml letniej wody i całość mieszamy. Do tej mieszaniny wsypujemy połączone ze sobą ok 0.5 kg żytniej mąki pełnoziarnistej typ 2000 ze słonecznikiem ok. pół szklanki, łyżkę stołową sezamu lub czarnuszki, 1 łyżkę ziół prowansalskich, jedną łyżeczkę soli, dwie łyżki oliwy z oliwek.

Całość zagniatamy. Zagniatanie powinno trwać kilkanaście minut. Cała masa powinna być równomiernie połączona. Możemy wykorzystać do tego mikser lub urządzenie do chleba. Ciasto powinno być lekko sprężyste, nie powinno się mocno lepić.

Odstawiamy nasz "surowy" chleb na ok 5 godzin w ciepłe miejsce. W tym czasie powinien wyrosnąć.

Foremkę keksówkę smarujemy tłuszczem i obsypujemy otrębami owsianymi. Wkładamy do środka nasze ciasto i równomiernie je rozprowadzamy. Smarujemy wodą i dosypujemy ziaren słonecznika. lekko uklepujemy.



Do rozgrzanego piekarnika 200C wkładamy nasz chleb i pieczemy 50-55 minut. Po tym czasie wyłączamy piekarnik i pozostawiamy w nim chleb ok 5 minut.

Wyciągamy chleb z piekarnika i wyciągamy go z formy, pozostawiamy go do góry dołem aby mógł odparować



Chleb najlepiej rozkroić dzień później. Gwarantuję Wam, że będzie naprawdę smaczny. Zawartość z nim różnych ziaren tak naprawdę to zbieg okoliczności. Każdy może dosypać to co uważa za stosowne.



## Dokarmianie zakwasu chlebowego

Pozostałą część zakwasu możemy dokarmiać i tworzyć na kolejny wypiek. Możemy również schować go do lodówki. W lodówce możemy przechowywać taki zakwas przez 10 dni. Wystarczy, że go wyciągniemy dzień wcześniej przed planowanym wypiekiem i go dokarmiać. Pamiętajcie temperatura otoczenia jest bardzo ważna. Nie wolno przegrzać zakwasu ( gorącą wodą). Gdy jest zbyt zimno poniżej 20C to zakwas będzie dłużej garował. Nie będzie intensywnie powstawał.

Smacznego!

Napiszcie w komentarzu czy skorzystaliście z przepisu. Jeżeli macie swoje przepisy napiszcie również.