



**Ania Gotuje**  
Tylko najlepsze przepisy

## Chleb żytni

Czas przygotowania: 10 minut

Czas wyrastania łącznie około: 3 godziny 30 minut

Czas pieczenia: 1 godzina

Liczba porcji: chlebek o wadze około 740 g


W 100 gramach upieczonego chleba:

Wartość energetyczna ..... 205 kcal

Dieta: wegańska, wegetariańska

### Składniki

- 2 szklanki mąki żytniej pełnoziarnistej typ. 2000 - 280 g
- 1 szklanka mąki żytniej jasnej typ. 720 - 140 g
- 1,5 szklanki lekko ciepłej wody - 375 ml
- 1 saszetka zakwasu żytniego suszonego - 15 g (lub 50 g domowego zakwasu)
- 1 saszetka drożdży suszonych instant - 7 g (lub 20 gramów świeżych)
- 1 łyżka oliwy lub innego oleju roślinnego
- po płaskiej łyżeczce cukru i soli

 Ukryj zdjęcia

## Chleb żytni

Szklanka ma u mnie pojemność 250 ml.

Forma do pieczenia chleba: foremka/keksówka o wymiarach wewnętrznych 8 x 24 cm.

Czas pieczenia chleba: około 60 minut

Temperatura pieczenia chleba: 185 stopni z opcją pieczenia góra/dół, niższa półka w piekarniku

Domowy i pachnący chleb żytni piekę ostatnio bardzo często w piątki, by podawać go w weekend. Według mnie ten właśnie chleb żytni idealnie się kroi wspaniale smakuje właśnie na drugi dzień po upieczeniu. Przygotowanie ciasta zajmuje mi tylko kilka minut. Odstawiam je do wyrastania i tylko przekładam do foremki, by po krótszym drugim wyrastaniu i godzinie pieczenia rozkoszować się jego zapachem.

## Chleb żytni przepis

Do dużej, szklanej lub metalowej miski wsyp dwie szklanki mąki żytniej pełnoziarnistej typ. 2000, czyli łącznie 280 gramów mąki (w jednej szklance o pojemności 250 ml mieści się 140 gramów mąki żytniej). Wsyp też jedną szklankę mąki żytniej jasnej typ. 720, czyli 140 gramów mąki. Wsyp łyżeczkę soli oraz łyżeczkę cukru. Kolejno dodaj też saszetkę drożdży suszonych instant o wadze 7 gramów oraz jedną saszetkę zakwasu chlebowego żytniego (u mnie Dr. Oetker) o wadze 15 gramów.

Do miski z wymieszanymi suchymi składnikami dodaj też 1,5 szklanki ciepłej wody (temperatura nie wyższa niż 35 stopni) oraz łyżkę delikatnej oliwy lub dobrej jakości oleju roślinnego. Całość wymieszaj dokładnie, do całkowitego połączenia się składników. Otrzymasz dość gęste, klejące ciasto chlebowe. (Ciasta na chleb żytni nie wyrabiamy, tylko mieszamy krótko do połączenia się składników w jednolite ciasto).

*Porada 1:* Drożdże suszone można zastąpić drożdżami świeżymi o wadze 20 gramów. Nie trzeba szykować z nich rozczyну, ale polecam najpierw rozrobić je w wodzie, by potem z łatwością połączyły się z pozostałymi składnikami. Suszony zakwas można zaś zastąpić mocnym, aktywnym zakwasem żytnim domowym o wadze około 50 gramów. Nie trzeba wówczas dawać mniej wody do ciasta na chleb, ponieważ powstaje tylko odrobinę luźniejsza struktura masy.

*Porada 2:* Do ciasta na chleb żytni można też dołożyć niewielką garść pestek słonecznika lub dyni, albo dwie łyżki siemienia lnianego lub płaską łyżkę czarnuszki.

Ciasto na chleb żytni przykryj ściereczką bawełnianą lub folią i odstaw do wyrastania na 2-3 godziny. Najlepiej włóż je do lekko nagrzanego wcześniej piekarnika - temperatura nie wyższa niż 35 stopni (można z uchylonymi drzwiczkami). Ciasto powinno po tym czasie nawet podwoić objętość. Zrobi się puszyste i napowietrzone.

Do upieczenia chlebka używam podłużnej i wąskiej keksówki o wymiarach wewnętrznych 8 x 24 cm. Umieszczam w niej arkusz papieru do pieczenia. Czasem lekko tylko smaruję papier do pieczenia odrobiną oleju, a następnie wykładam do środka ciasto na chleb żytni. Podczas przenoszenia i wyrównywania ciasta, zapewne straci ono swoją puszystość. Nic się jednak nie martw, ponieważ wyrośnie ono jeszcze raz przed samym pieczeniem.

Ponownie odstaw ciasto (teraz już w foremce) to drugiego wyrastania. Tym razem wystarczy już zapewne 30-60 minut. Przed wyrastaniem można je z wierzchu posmarować cienko olejem i obsypać pestkami słonecznika, albo dyni. Można wysypać trochę sezamu lub siemienia lnianego.

Poniżej zdjęcie chlebka już wyrośniętego i gotowego do pieczenia. Foremkę z gotowym do pieczenia chlebem żytnim przełóż do komory

piekarnika nagrzanego do 185 stopni. Wybierz o półkę niżej niż środkową (grzanie góra/dół). Chleb piecz przez około 60-65 minut.

Chleb możesz wyjąć z piekarnika od razu po upieczeniu. Po kilku minutach możesz go też wyjąć z foremki i odłożyć do przestudzenia na kratkę do studzenia wypieków. Chleb żytni najlepiej jest kroić po całkowitym przestudzeniu, a nawet po jednym dniu po upieczeniu.

UWAGA: Ponieważ po latach zmieniłam trochę mój ulubiony przepis na chleb żytni, postanowiłam zachować też jego poprzednią wersję, którą znajdziecie poniżej. Do "starego" przepisu odnoszą się zatem wszelkie komentarze dodane przed 22.04.2021 roku.

Składniki na chleb żytni na domowym zakwasie:

- 300 g zakwasu żytniego
- 850 g mąki żytniej chlebowej
- 550 ml letniej wody
- płaska łyżka soli
- garść ziaren np. słonecznika

W przepisie wykorzystałam ten domowy zakwas na chleb.

Wszystkie składniki (oprócz ziaren) umieść w misce i wymieszaj. Wyrabiaj tylko do połączenia składników. Mąka żytnia nie lubi długiego wyrabiania. Ciasto przykryj ściereczką i odstaw na blat, na 7 godzin (najlepiej na całą noc). Po tym czasie przygotuj formy - 2 małe keksówki, metalowy garnek lub jedną tortownicę o średnicy około 26 cm. Formę wysmaruj od środka olejem i obsyp mąką lub otrębami. Ciasto przełóż do formy. Wyrównaj. Obsyp ziarnami. Odłóż go na 30 minut, by wyrósł.

Po tym czasie zacznij nagrzewać piekarnik. Chlebek jeszcze wyrośnie w formie. Piecz go około godzinę w piekarniku nagrzanym do 200 stopni. Z formy wyjmuj od razu po upieczeniu.

Smacznego.

**Dziękuję za wspólne gotowanie.**

Będzie mi miło jeżeli dodasz komentarz ze zdjęciem. Ania

