

Semínkový chléb z formy

„Chleba pečeme obden. Kváskový. Chlebové koření (anýz, koriandr, kmín) pomáhá k lepšímu trávení. Receptu se nedržte doslovně. Chce to mít zkušenost správné konzistence a každá mouka má jinou nasákavost. Těsto nesmí být příliš suché a tuhé, mělo by být měkké a trochu lepkavé. Důležitý proces je i kynutí. Nedokynuté těsto způsobuje popraskání bochníku při pečení, překynuté při pečení spadne.“

Těsto

300 g žitné mouky
450 g pšeničné hladké mouky
300 g špaldové mouky
30 g kvasnic
2 rovné lžíce medu
735 ml vlažné vody
3 lžičky soli
případně semínka (můžeme přidat podle chuti)
lžička chlebového drceného koření (kmín, koriandr, anýz)

Vymícháme těsto v robotu (na stupeň 2) cca 10 až 12 minut a dáme kynout do krabičky vymazané olejem. Po 20 minutách obrátíme těsto a ještě chvíli necháme kynout. Dáme těsto do formy, posypeme semínky a necháme opět kynout. Rozpálíme troubu.

Pečeme 45 minut na 220 °C.

Chléb můžeme servírovat s tvarůžkovou pomazánkou.

Tvarůžková pomazánka

80 g másla
200 g žervé
200 g zralých tvarůžků
sůl
kmín
cibule
pažitka
mletá paprika

Vše pokrájíme, smícháme a dochutíme.





