

Ψωμί με προζύμι και αλμυρή σίκαλη



BOSCH

Τεχνολογία για τη ζωή

Ψωμί με προζύμι και αλμυρή σίκαλη



Υλικά:

Για την προετοιμασία της ζύμης με το προζύμι:

50 γρ.	προζύμι, από τον αρτοποιό ή συσκευασμένο
375 γρ.	αλεύρι σίκαλης τύπου 1150
375 ml	χλιαρό νερό

Για τη ζύμη του ψωμιού:

350 γρ.	αλεύρι σίκαλης τύπου 11500
300 γρ.	αλεύρι σίτου τύπου 405 ή τύπου 550
2 κ.σ.	μπαχάρι για ψωμί, αλεσμένο
20 γρ.	μαγιά ξερή
1 κ.σ.	μέλι
250 ml	χλιαρό νερό
20 γρ.	αλάτι

Εκτέλεση:

1. Για την προετοιμασία της ζύμης με το προζύμι: ήδη από την προηγούμενη μέρα έχουμε βάλει το προζύμι με το αλεύρι σίκαλης και το χλιαρό νερό σε ένα μπολ και τα έχουμε ανακατέψει. Στη συνέχεια σκεπάσαμε το μπολ και το αφήσαμε σε θερμοκρασία δωματίου για 24 ώρες.
2. Την επόμενη μέρα, παίρνουμε 50 γρ. από τη ζύμη με το προζύμι και το κρατάμε για μελλοντική χρήση. Σε ένα μπολ βάζουμε την υπόλοιπη ζύμη. Προσθέτουμε το αλεύρι σίκαλης, το αλεύρι σίτου, τα μπαχαρικά για το ψωμί, τη μαγιά και το μέλι με το νερό. Ζυμώνουμε μέχρι να γίνει μια λεία ζύμη. Σκεπάζουμε τη ζύμη και την αφήνουμε να φουσκώσει σε ζεστό μέρος για 40 λεπτά.
3. Βάζουμε το αλάτι στη φουσκωμένη ζύμη, σχηματίζουμε ένα καρβέλι και το τοποθετούμε στο ελαφρώς αλευρωμένο ταψί γενικής χρήσης. Εναλλακτικά μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε λαδόκολλα. Το αφήνουμε να φουσκώσει ξανά για περίπου 30 λεπτά.
4. Ψήνουμε το ψωμί σύμφωνα με τις οδηγίες.
5. Με την ολοκλήρωση του ψησίματος αφήνουμε το έτοιμο ψωμί να κρυώσει σε μια σχάρα εκτός φούρνου.

Πρόταση ψησίματος:

Θερμός αέρας στους 220°C επίπεδο 2

Προσθήκη ατμού επίπεδο 3
Χρόνος ψησίματος 15 λεπτά

Έπειτα βάζουμε τον **θερμό αέρα** στους 180°C
Χρόνος ψησίματος 50 - 60 λεπτά

Λειτουργία πρόσθετου ατμού

Χρησιμοποίησε την εφαρμογή Home Connect, για να στείλεις τις επιθυμητές ρυθμίσεις στο φούρνο σου.



BOSCH

Τεχνολογία για τη ζωή