

Rustikálny chlieb

Počet porcií: 8

Čas prípravy: 30 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Najprv rozohrejeme rúru na 220 stupňov a necháme v nej riadne nahriať misu z jenského skla aj s viečkom / poklopom.

Do väčšej misy dáme múku, pohánku, tapiokový škrob, rascu a premiešame.

V teplej vode rozpustíme droždie a cukor, premiešame a necháme postáť pri izbovej teplote 10-15 minút, kým sa nám nevytvorí kvások. Kvások, olej a ocot potom pridáme do sypkej zmesi a pomocou mixéra s hnetačom miesime asi 10 minút cesto, kým je hladké. Cesto bude aj po vymiesení lepkavé, tak to ale má byť. Necháme ho v mise prikryté potravinárskou fóliou podkysnúť asi pol hodinu. Potom ho ešte raz zľahka premiesime (hnetačom alebo na riadne pomúčenej doske rukami).

Rozohriatu misu aj s viečkom vyberieme opatrne z rúry. Cesto pomúčime, pomocou stierky ho prenesieme do rozohriatej misy z jenského skla (keďže cesto nedrží tvar, budete musieť pracovať rýchlo a len ho šikovne prehodíte do misy. Vôbec nevadí, ak si neudrží pekný tvar, počas pečenia sa cesto krásne nadvihne a vytvaruje sa z neho pekný chlieb).

Misu s chlebom prikryjeme pokrievkou a vložíme ju späť do rúry. Chlieb pečieme najprv 30 minút uzavretý, potom opatrne odstránime pokrievku a dopekáme ho asi 20 minút odokrytý do zlatohneda.

Upečený chlieb aj s misou vyberieme z rúry a necháme ho ešte asi 15 minút v mise, potom ho vyberieme na mriežku a necháme ho úplne vychladnúť, až potom ho narežeme. Počas chladnutia sa totižto dopeká striedka a predčasné nakrojenie by proces dopekania zastavilo.

Ingrediencie

- **Droždie 42 g** - 12 g
- **Bezgluténová múka PROMIX®-CH špeciál 1000 g** - 450 g
- **Olivový olej** - 12 g
- **Pitná voda nesýtená** - 450 g
- **Cukor kryštál** - 3 g
- **Ocot** - 6 g
- **Rasca** - 2 g
- **Rezistentný škrob** - 20 g
- **Pohánková múka hladká 500 g** - 30 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

