

Bezlepkový zemiakový chlieb

Počet porcií: 6

Čas prípravy: 30 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Uvaríme asi 3 stredne veľké zemiaky v šupke a dáme ich vychladnúť.

Vo vlažnej vode rozpustíme kryštálový cukor a čerstvé droždie. Oba druhy bezlepkových múk premiešame v mise, pridáme soľ (a kludne aj rascu alebo chlebové korenie, ak máte radi), dobre všetky suché prísady premiešame a napokon vlejeme vodu s rozpusteným cukrom a droždím (nemusíme nechávať nakysnúť). Pomocou mixéra hnietiacim hákom vymiesime za 5 minút cesto, ktoré sa začína oddeľovať od misy.

Kým sa cesto miesi, ošúpeme zemiaky a pomačkáme ich lisom alebo postrúhame najemno na strúhadle na pomúčenú pracovnú dosku.

Vymiesené cesto vyklopíme na zemiaky, ruky si poprášime bezlepkovou múkou a zemiaky vmiesime do cesta. Vznikne nám krásne pružné, nelepivé cesto, ktoré dáme do ošatky kysnúť asi na hodinu.

Rúru rozohrejeme na 230 stupňov (ideálne na parnom režime). Ak nemáme parný režim, na dno rúry dáme misu z jenského skla s vodou, ktorá nám bude vytvárať paru. Vykysnuté cesto vyklopíme z ošatky opatrne na plech s papierom na pečenie, môžeme na povrchu narezať a rýchlo vložíme plech s chlebom do rúry, aby sme v nej udržali čo najviac pary. Pečieme na 230 stupňoch asi 25 minút. Po dopečení odskúšame poklopkaním na spodok chleba, či je hotový (dopečený chlieb vydáva po poklopkaní dutý zvuk).

Chlieb necháme úplne vychladnúť, až potom ho rozrežeme. (počas chladnutia sa ešte dopeká striedka, ak chlieb rozrežeme hoci len vlažný, môže mu to uškodiť).

Ingrediencie

- **Droždie 42 g** - 20 g
- **Bezgluténová múka PROMIX®-CH špeciál 1000 g** - 250 g
- **Bezgluténová múka Promix Beta 500 g** - 250 g
- **Zemiaky** - 300 g
- **Pitná voda nesýtená** - 350 g
- **Cukor kryštál** - 5 g
- **Rasca** - 5 g
- **Jedlá soľ** - 10 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

