Italský domácí chléb

Obtížnost:

Čas přípravy: 3h 0min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 3h 30min , Porce: **20**

870 kalorií , **0 g** cukrů , **2 g** tuků , **24 g** bílkovin

Autor: Martina Třetinová

Odkaz: https://srecepty.cz/italsky-domaci-chleb

Příprava

Do vody rozdrobíme kvasnice a přidáme trochu mouky. Vytvoříme tak kvásek, který necháme vykynout. Ke zkynutému kvásku přidáme zbytek mouky, olivový olej. Vypracujeme těsto, které by mělo mít střední hustotu. Těsto necháme kynout. Po vykynutí jej promícháme a necháme opět kynout. Zopakujeme ještě jednou promíchání a vykynutí. Z vykynutého těsta poté tvoříme bochníček. Vymažeme formu, vysypeme ji moukou a vložíme do ní bochníček z těsta. Necháme ještě chvíli vykynout. Pečeme zpočátku v horké troubě při 200°C a dopečeme při mírnějších teplotách. Celková doba pečení je asi 30 minut.

Tip k receptu

Upečený chléb nedáváme hned na mísu, ale nejlépe na dřevěné prkénko nebo košíčku, jinak by mohl na spodní části zvlhnout

Ingredience

- 250 g polohrubé mouky
- 15 g droždí (kvasnic)
- 1 lžička olivového oleje
- sůl
- 150 ml vody

Kategorie

Obyčejný den, Italská, Celoročně, Finančně nenáročné, Obiloviny, těstoviny a rýže, Klasika, Rodina, Těsto