

SEMÍNKOVÁ CIHLA - KVÁSKOVÝ CHLÉB PRO ZAČÁTEČNÍKY

1 bochník

INGREDIENCE:

na rozkvas:

- 75 g žitné celozrnné mouky
- 75 g vody, pokojové teploty
- 1 PL (25 g) kvásku, může být i přímo z lednice

na těsto:

- 100 g žitné chlebové mouky
- 250 g pšeničné chlebové mouky
- 10 g soli
- 60 - 70 g semínek (+ další na posypání)
- 300 g vody, přibližně

POSTUP:

1. **1. den:** Večer před spaním si připravíme rozkvas. V míse smícháme 75 g žitné celozrnné mouky, 75 g vody pokojové teploty a 1 PL (25 g) kvásku. Mísu přikryjeme igelitovým sáčkem nebo folií a necháme kvasit na lince přes noc 8-12 hodin. Hotový nakynutý rozkvas je plný bublinek a stále si udržuje lehce vyboulený tvar.
2. **2. den:** Ráno ve velké míse smícháme 100 g žitné chlebové mouky, 250 g pšeničné chlebové mouky, 60-70 g semínek a 10 g soli a zamícháme. Přidáme rozkvas a přibližně 300 g vody a zamícháme. Množství vody je pouze orientační. (Pokud potřebujete, odeberte si včas 1 PL z rozkvasu na další pečení.)
3. Umíchané těsto v míse přikryjeme znovu igelitovým sáčkem nebo folií a necháme na teplém místě **kynout přibližně 4 hodiny bez rušení**. Za tuhle dobu těsto nakyne přibližně o $\frac{1}{3}$ objemu.
4. Poté si připravíme formu o velikosti 8x18x8 cm. Formu můžeme vyložit papírem na pečení a nebo vytřít olejem.
5. Nakynuté těsto opatrně přesuneme do formy a namočenou stěrkou vršek uhladíme do roviny. Ihned **posypeme směsí semínek**, dokud je vršek ještě vlhký, aby semínka k těstu dobře přilnuly. Necháme dokynout ve formě přibližně 2 hodiny. Správně dokynuté těsto by mělo sahat těsně pod okraj formy.
6. Chléb pečeme **v rozpálené troubě na 210°C přibližně 45 minut**. Po upečení chléb opatrně vyjmeme z formy a přendáme na mřížku vychladnout. Pokud jste použili papír na pečení, sundejte z chleba papír co nejdříve, aby se boky chleba nezapařily.
7. Chléb nechte vychladnout na mřížce minimálně 1 hodinu, než do něj zakrojíte.

JAK SI NAPLÁNOVAT PŘÍPRAVU A PEČENÍ KVÁSKOVÉHO CHLEBA?

- **1. den večer:** 20:00 zadělám rozkvas, kynutí na lince přes noc
- **2. den ráno:** 7:00 smíchám ve velké míse zbytek ingrediencí a vymíchám těsto, nechám zakryté kynout
- **kolem 11:00:** připravím si formu a přendám do ni těsto na dokynutí
- **kolem 13:00:** dám rozpálit troubu a na 210°C
- **kolem 13:30:** těsto je dokynuté a dávám ho péct na 45 minut dorozpálené trouby
- **14:15** chléb je upečen a dám jej chladit na mřížku (bez pečicího papíru)