

PIROV KRUH SA SJEMENKAMA

7 g svježeg kvasca
1 žlica meda
400 g pirovog brašna
75 g bučinih sjemenki
75 g suncokretovih sjemenki
400 ml tople vode
2 žlice maslinovog ulja
10 g soli

U manju posudu razmrvite kvasac, dodajte med, malo brašna i malo tople od ukupne količine.

Stavite na toplo mjesto da se kvasac zapjeni.

U većoj posudi pomiješajte brašno, suncokretove i bučine sjemenke i sol.

U sredini smjese brašna napravite udubinu pa u nju ulite zapjenjeni kvasac, ostatak vode i maslinovo ulje.

Izmiješajte žlicom da se sve ravnomjerno poveže.

Duguljasti kalup za kruh namastite i pobrašnite.

Tijesto prebacite u pripremljeni kalup .

Prekrijte rastezljivom folijom i stavite u hladnjak preko noći.

Ugrijte pećnicu na 250 C.

Na dno pećnice stavite zagrijavati metalni lonac.

Lim obložite papirom za pečenje.

Dignuti kruh stavite u pećnicu a u lonac koji se grijao zajedno s pećnicom ubacite par kockica leda, koje će otapanjem stvoriti vodenu paru.

Pecite kruh 10 minuta a nakon toga smanjite temperaturu pećnice na 220 C i izvadite lonac u kojem je bio led.

Nastavite peći kruh još 30-ak minuta ili dok ne dobije lijepu i hrskavu