

KVÁSKOVÝ SLUNEČNICOVÝ CHLÉB

2 menší bochníky

INGREDIENCE:

na rozkvas:

- 150 g žitné celozrnné mouky
- 150 g vody
- 2 PL (50g) kvásku

na těsto:

- celý rozkvas
- 400 g pšeničné chlebové mouky
- 200 g hladké špaldové nebo pšeničné mouky
- 200 g žitné chlebové mouky
- 200 g slunečnicových semínek
- 20 g soli
- 500 ml vody

POSTUP:

Přípravu chlebů si rozdělíme do dvou dnů.

1. První den večer si **zaděláme na rozkvas**. Ve velké míse smícháme celozrnnou žitnou mouku, vodu a kvásek a vymícháme v husté těsto. Mísu přikryjeme sáčkem a necháme do rána přibližně 8-12 hodin fermentovat.
2. Druhý den ráno **zaděláme těsto**. Do velké pánve vsypeme semínka a na středním ohni opékáme za občasného promíchání do zlatova. Potom je přendáme do široké misky a necháme lehce zchladnout.
3. V jiné velké míse **smícháme všechny sypké suroviny** - žitnou chlebovou mouku, pšeničnou chlebovou mouku, hladkou špaldovou či pšeničnou mouku, sůl a promícháme.
4. Když jsou semínka trochu vychladlá, tak je nasypeme do mixéru a několika pulzy rozmixujeme nahrubo.
5. Rozmixovaná semínka přidáme do mísy k moukám a metličkou promícháme.
6. Do plecháčku nebo odměrky odměříme potřebné množství vody. Po částech přiléváme vodu a přisypáváme moučnou směs k rozkvasu. Těsto pokaždé dobře promícháme, dokud nezískáme těsto bez suchých místek.
7. Mísu se zadělaným těstem přikryjeme sáčkem a necháme kynout přibližně **3 hodiny**. Během této doby můžeme těsto několikrát přeložit, doporučuji minimálně jednou.

8. Připravíme si ošatky nebo mísy vystlané pevnou utěrkou a pořádně pomoučíme, aby se těsto nepřilepilo. Do každé ošatky můžeme ještě nasypat hrstku semínek.
9. Těsto po prvním kynutí přendáme na lehce pomoučenou pracovní desku a **rozdělíme na dva stejné díly**. Každý díl stočíme do ošatky a necháme proběhnout druhé kynutí. Druhé kynutí trvá většinou dvě až tři hodiny.
10. Chléb pečeme v troubě v rozpáleném hrnci na 230°C 15-20 minut s pokličkou a na 210°C dalších 15- 20 minut bez pokličky. Po upečení chléb vyklopíme a před krájením necháme úplně vychladnout.

Pozn. Chléb také můžete nechat kynout v ledničce přikrytý sáčkem aby neoschnul. Doba kynutí v ledničce může být také různě dlouhá, ale většinou trvá 2-4 dny.

JAK SI NAPLÁNOVAT PEČENÍ KVÁSKOVÉHO CHLEBA?

- **1. den večer:** 20:00 zadělám rozkvas, nechám kynout přes noc na lince
- **2. den ráno:** 7:00 zadělám na těsto
- **první kynutí:** 7:30-11:00 – během kynutí proveu minimálně 1 set překládání
- **druhé kynutí:** 11:00 těsto zformuji a dám kynout do mísy či ošatky
- **kolem 14:00** dám rozpálit troubu a hrnec s pokličkou na 230°C horkovzduch
- **kolem 14:30:** těsto je nakynuté a přendávám jej do rozpáleného hrnce, dávám péct do trouby
- **14:45:** sejmu pokličku z hrnce a nechám chléb dopékat na 210°C
- **15:00** chléb je upečen a dám jej chladit na mřížku
- **kolem 16:00** chléb je dostatečně vychladlý, aby se mohl krájet a jíst