2 Σεπτεμβρίου 2014

Σπιτικό ελιόψωμο ολικής αλέσεως

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Φτιάξτε το δικό σας σπιτικό ψωμί, σε διαφορετική εκδοχή, με ελιές. Αγνό, σπιτικό και πολύ υγιεινό.

Υλικά

2 φλιτζάνια νερό
½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
1 κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη
3 φλιτζάνι αλεύρι ολικής άλεσης
2 φλιτζάνια αλεύρι για όλες τις χρήσεις
1 φακελάκι μαγιά ξηρή ή περίπου 30 γρ νωπή
1 φλιτζάνι ροδέλες πράσινης ελιάς

Εκτέλεση

Ζεσταίνουμε το 1 φλιτζάνι νερό (τόσο ώστε να αντέχουμε να βάλουμε μέσα το χέρι μας). Λιώνουμε στο χλιαρό νερό τη μαγιά, προσθέτουμε τη ζάχαρη και ανακατεύουμε καλά. Στη συνέχεια προσθέτουμε το υπόλοιπο νερό (επίσης ζεσταμένο ελαφρά), το ελαιόλαδο, το αλάτι, τις ελιές και το αλεύρι. Ζυμώνουμε να γίνει μια ομοιογενής ζύμη. Πλάθουμε ένα ή περισσότερα ψωμάκια, τα βάζουμε σε ταψί, τα σκεπάζουμε με ένα πάπλωμα και τα αφήνουμε σε ζεστό μέρος μέχρι να διπλασιαστούν σε όγκο. Ψήνουμε στους 180 βαθμούς (χωρίς να προθερμάνουμε το φούρνο) μέχρι να πάρουν το χρώμα που επιθυμούμε. Η συνταγή αυτή γίνεται και σε αρτοπαρασκευαστή, αλλά εκεί ρίχνουμε τα υλικά με τη σειρά που είναι γραμμένα, αφήνοντας τελευταία τη μαγιά, ώστε να μη βραχεί από τα υγρά υλικά. Τις ελιές τις ρίχνουμε μετά το πρώτο φούσκωμα της ζύμης, με τον ειδικό ήχο που βγάζει ο

αρτοπαρασκευαστής.

Πηγή: neadiatrofis.gr