

## Παραδοσιακά ψωμιά, κουλούρια, δακτυλιές



Πολλές νοικοκυρές

στην ύπαιθρο, συνεχίζοντας την παράδοση, ζυμώνουν ακόμα και σήμερα τα ψωμιά και τα κουλούρια για τις ανάγκες της οικογένειας. Για τα ψωμιά, τα κουλούρια και δακτυλιές θα χρειαστούμε τα ακόλουθα:

### Υλικά:

1 κιλό αλεύρι (φαρίνα + χωριάτικο)

2 κουταλάκια γλυκού αλάτι

προζύμι (στο μέγεθος δύο αυγών)

χλιαρό νερό

γλυκάνισσο

σισάμι (για τα κουλούρια, δακτυλιές)

### Τρόπος παρασκευής:

Ανακατεύουμε το αλεύρι με ανακαινισμένο προζύμι, αλάτι, χλιαρό νερό και φτιάχνουμε μια ζύμη κανονική. Την αφήνουμε να μείνει για 1-2 ώρες και μετά πλάθου-με ένα-ένα τα ψωμιά, τα χαράσσουμε ελαφρά γύρω-γύρω με το μαχαίρι και τα τοποθετούμε σε ζεστό μέρος, σκεπασμένα μέχρι να διπλασιαστούν σε όγκο. Φτιά-χνουμε στη συνέχεια τα κουλούρια και τις δακτυλιές.

Για τις δακτυλιές παίρνουμε ένα κομμάτι από τη ζύμη και φτιάχνουμε ένα στενόμακρο ρολό. Το πατάμε και χαράσσουμε ελαφρά κάθε 3-4 εκατοστά. Πασπαλίζουμε με γλυκάνισο και σισάμι και τ΄ αφήνουμε σκεπασμένα σε ζεστό μέρος να διπλασιαστούν σε όγκο. Τα ψήνουμε στον παραδοσιακό φούρνο, αφού προθερμανθεί καλά 1-2 ώρες περίπου.

**Πηγή:** [ikypros.com](http://ikypros.com)