

Μοναστηριακό Σιτηνάκι - Λησφορείτικο ψωμί



Υλικά

1 κιλό αλεύρι ολικής αλέσεως
2 κιλά αλεύρι άσπρο
Προζύμι (μαγιά νωπή
αλάτι 2 1/2 κουταλάκι



χλιαρό νερό όσο πάρει

Εκτέλεση

Αποβραδής «πιάνουμε» το προζύμι με λίγο χλιαρό νερό και αλεύρι (να είναι σαν χυλός) σε μία λεκανίτσα, την οποία σκεπάζουμε με καθαρή πετσέτα και την αφήνουμε σε ζεστό μέρος, για να φουσκώσει ο χυλός. Το πρωί κοσκινίζουμε το αλεύρι σε μία λεκάνη, κάνουμε μια λακούβα στη μέση και ρίχνουμε τον χυλό με το

προζύμι.(Αν το ψωμι το φτιάξουμε με μαγιά, δεν χρειάζεται προεπιμασία αποβραδής.

Απλώς διαλύουμε τη μαγιά σε λίγο χλιαρό νερό και τη ρίχνουμε στο αλεύρι). Προσθέτουμε στη λεκάνη το ανάλογο χλιαρό νερό, στο οποίο έχουμε διαλύσει το αλάτι, και ζυμώνουμε καλά, ώσπου να γίνει μία μέτρια ζύμη που να μην κολλάει στα χέρια.Μοιράζουμε τη ζύμη σε λαδωμένες φόρμες, τις οποίες βάζουμε σε ζεστό μέρος σκεπασμένες με καθαρές πετσέτες.Όταν η ζύμη διπλασιαστεί σε όγκο, είναι έτοιμη για τον φούρνο.Χαράζουμε με κοφτερό μαχαίρι την επιφάνεια και ψήνουμε σε δυνατό φούρνο για μία ώρα περίπου.



Πηγή: monastiriaka.gr