

Ψωμί εφτάζυμο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Υλικά ½ κιλό ρεβίθια ½ χούφτα αλάτι περίπου λίγη μαστίχα ή κανελλογαρύφαλλα λίγη δάφνη 2 κιλά νερό περίπου αλεύρι σιταρένιο Εκτέλεση: Αλέθετε τα ρεβίθια, τα κοσκινίζετε και βγάζετε το αλεύρι. Με αυτό φτιάχνετε το προζύμι (τον λεγόμενο κουνενό) σε πήλινη κατσαρόλα ως εξής: Σε νερό που βράζει βάζετε να βράσει η δάφνη. Σε πήλινη κατσαρόλα ρίχνετε το καυτό δαφνόνερο και δύο χούφτες αλεύρι ρεβιθιού και ανακατεύετε με ξύλινο κουτάλι. Τα τυλίγετε με μάλλινο πανί και το τοποθετείτε σε ζεστό μέρος (τζάκι, καλοριφέρ, κ.λ.π.). Σε μισή έως μία ώρα αν ο κουνενός πετύχει παρουσιάζει φουσαλίδες. Αν δεν παρουσιάζει φουσαλίδες δεν έχει πετύχει και φτιάχνετε δεύτερο κουνενό, χωρίς να πετάξετε τον προηγούμενο. Αν δεν πετύχει και δεύτερη φορά μπορείτε να επιχειρήσετε και τρίτη. Αν τελικά δεν πετύχετε και την τρίτη μπορείτε να σταματήσετε. Όταν πετύχει ο κουνενός μαζεύετε τον αφρό που είναι στο πάνω μέρος και φτιάχνετε το προζύμι με αλεύρι και καυτό νερό. Το ζυμώνετε γρήγορα - γρήγορα και μπορείτε να ρίξετε και τον κουνενό που δεν έχει πετύχει. Στο ζυμάρι μέσα προσθέτετε την ζάχαρη, τα κανελλογαρύφαλλα, το πιπέρι και άλλα μυρωδικά αν θέλετε. Ανάβετε το φούρνο, πλάθετε το εφτάζυμο και περιμένετε να ανέβει. Αν έχει πετύχει, ανεβαίνει αμέσως. Μετά, το ψήνετε στο φούρνο. Αν πρόκειται για παξιμάδι το κόβετε σε μικρά κομμάτια



Πηγή: zoyridi.blogspot.gr