

18 Αυγούστου 2014

Ψωμί ζυμωτό με λιαστή ντομάτα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Υλικά:

- 1 κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 2 φακελακια ξηρή μαγιά
- 80 γρ λιαστή ντομάτα
- 2 1/2 φλυτζάνια νερό
- 1 κγ αλάτι
- 1 1/2 κγ ζάχαρη

Εκτέλεση:

Σε ένα μπολ, ρίχνουμε το αλεύρι τη ζάχαρη, το αλάτι, τη μαγιά και ανακατεύουμε. Ανοίγουμε μια λακούβα στη μέση και ρίχνουμε το νερό. Ανακατεύουμε και ζυμώνουμε μέχρι να ομοιογενοποιηθούν όλα τα υλικά μας

Ζυμώνουμε για τουλάχιστον δέκα λεπτά, ώστε να ενεργοποιηθεί η μαγιά.

Μετά αφήνουμε στην άκρη, να ξεκουραστεί η ζύμη, για 45 λεπτά αφού σκεπάσουμε το μπολ με μια πετσέτα.

Σε καθαρό πάγκο, ρίχνουμε αλεύρι και με ένα πλάστη, ανοίγουμε τη ζύμη σε πλάτος 22 εκ. Ψιλοκόβουμε τη λιαστή ντομάτα και τη βάζουμε κατά μήκος του ψωμιού. Τυλίγουμε τη ζύμη μας σε ρολό. Την κάνουμε κουλούρα και την ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο, στους 170 βαθμούς, για 50 λεπτά!

Tip:

Δεν κόβουμε το ψωμί, όσο είναι ζεστό, γιατί ξεραίνεται πιο γρήγορα. Το βγάζουμε από το φούρνο, το τυλίγουμε σε πετσέτα μπάνιου για να τραβήξει όλη την υγρασία, το αφήνουμε να κρυώσει και μετά το κόβουμε!

Την συνταγή μας έστειλε ο βραβευμένος chef Μάριος Γλύκας! Γεύσεις από την κουζίνα του μπορείτε να απολαύσετε στο τσιπουράδικο Σεμέλη στον Κορυδαλλό.

Πηγή: ipop.gr