30 Αυγούστου 2015

Ψωμί με χαρουπάλευρο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Υλικά

4 φλιτζάνια χαρουπάλευρο
1 φλιτζάνι αλεύρι για όλες τις χρήσεις
1 φακελάκι μαγιά
2 φλιτζάνια νερό
1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
1 κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη
½ φλιτζάνι ελαιόλαδο

Εκτέλεση

Τοποθετούμε τη μαγιά με λίγη ζάχαρη, λίγο χλιαρό νερό και λίγο αλεύρι σε ένα μπολ, ανακατεύουμε καλά και αφήνουμε να βγάλει φουσκάλες. Στη συνέχεια προσθέτουμε το υπόλοιπο νερό (επίσης χλιαρό), το ελαιόλαδο, το αλάτι, τη ζάχαρη και το αλεύρι. Ζυμώνουμε καλά, τοποθετούμε σε ένα ταψί με αντικολλητικό χαρτί και το αφήνουμε σκεπασμένο μέχρι να φουσκώσει. Όταν φουσκώσει και διπλασιαστεί σε μέγεθος ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς μέχρι να ροδίσει.

Πηγή:neadiatrofis.gr