

УРОК 2

# ХЛЕБ РЖАНОЙ С СЕМЕЧКАМИ



ДОМАШНИЙ РЖАНОЙ ХЛЕБ НА ЗАКВАСКЕ



# ИНГРЕДИЕНТЫ



## Опара:

Закваска (стартер) 100% влажности	100	г
Мука ржаная цельнозерновая (ц/з)	203	г
Вода (комнатной температуры)	330	г

## Заварка:

Солод красный ферментированный	8	г
Вода (кипяток)	24	г

## Тесто:

Опара – вся минус 100г, которые возвращаем в банку!!!!

Заварка – вся

Вода (комнатной температуры)	100	г
Соль каменная/гималайская	8	г
Сахар темный тростниковый	25	г
Масло подсолнечное нерафинированное	8	г
Кориандр молотый (1 ст. ложка)	9	г
Семечки подсолнечника	75	г
Мука пшеничная ц/з – 1 горсть	33	г
Мука ржаная ц/з – ≈	235	г

Количество продуктов для 2-х батончиков  
по 500-520 г в форме Л11.





# ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ



## 1. ГОТОВИМ ОПАРУ

100 г	Закваска (стартер) 100% влажности
203 г	Мука ржаная цельнозерновая (ц/з)
330 г	Вода (комнатной температуры)

1. Перемешиваем воду с закваской. Закваску можно взять из холодильника (если она стояла не более 2-3-х дней), но всегда лучше разбудить ее после холодильника (достать из холодильника и развести в пропорции 1:4:4 или или 1:5:5 (закваска:мука:вода). Размешиваем и оставляем на вызревание при комнатной температуре на 5-7 часов. От вызревшей закваски берем нужные по рецепту 100г.
2. Добавляем муку, перемешиваем
3. Закрываем миску кухонным полотенцем или затягиваем пленкой (сделать в ней дырочки), оставляем опару для созревания на 7 -10 часов (время созревания зависит от температуры в помещении. При температуре 23- 25°C время созревания примерно 8-10 часов).

## 2. ЗАВАРИВАЕМ СОЛОД

8 г	Солод красный ферментированный
24 г	Вода (кипяток)

1. Заливаем красный ферментированный солод кипятком, даем настояться 15 минут.

## 3. ЗАМЕШИВАЕМ ТЕСТО

	Опара – вся минус 100г, которые возвращаем в банку!!!! Заварка – вся
100 г	Вода (комнатной температуры)
8 г	Соль каменная/гималайская
25 г	Сахар темный тростниковый
8 г	Масло подсолнечное нерафинированное
9 г	Кориандр молотый (1 ст. ложка) (лучше покупать целые зерна и молоть самим в кофемолке)
75 г	Семечки подсолнечника
33 г	Мука пшеничная ц/з – 1 горсть
235 г	Мука ржаная ц/з – примерно

1. **!!!!!!!Берем созревшую опару и откладываем в банку 100г для возобновления стартера. (В эту банку досыпаем 1 ст. ложку муки, размешиваем, даем постоять при комнатной температуре около часа и убираем в холодильник).**
2. Наливаем в небольшую миску воду, добавляем соль и сахар, размешиваем. Переливаем в опару, размешиваем
3. Добавляем к смеси заваренный солод, размешиваем
4. Добавляем к смеси свежесмолотый кориандр, размешиваем.
5. Добавляем к смеси пшеничную муку, масло. Размешиваем.
6. Добавляем к смеси промытые семечки, размешиваем. (семечки можно заранее промыть, подсушить и немного обжарить на сковороде для запаха – не обязательно)
7. Важно! Добавляем ржаную ц\з муку постепенно, может пойти чуть больше или меньше, чем в рецепте. Тесто должно получиться не очень густое, пастообразное, липнущее к рукам. Мешаем минут 7-10, муку добавляем постепенно, так как она впитывает воду и тесто может показаться жидким, но через несколько минут оно загустеет... Для ориентира по густоте – в конце замеса мы сможем как бы перекатить ком теста из одной руки в другую...))

# ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ



## 4. ФОРМОВАНИЕ

1. Берем 2 формы Л11 (или другие). Насыпаем на дно семечки в 1 слой.
2. Берем большую плоскую тарелку, насыпаем в нее семечки для обсыпки.
3. Взвешиваем тесто в миске, делим пополам.
4. Вынимаем половину теста мокрыми руками, формируем в руках шар, чуть его вытягиваем, обваливаем его в семечках и кладем в форму с присыпанным дном. Смазывать маслом форму не нужно. Аналогично поступаем со второй порцией теста.
5. Сбрызгиваем батончики водой из пульверизатора, делаем произвольные надрезы (можно формочками для печенья) и посыпаем сверху семечками.
6. Закрываем формы с тестом крышечками из фольги.

## 5. ФЕРМЕНТАЦИЯ И РАССТОЙКА

1. Ставим формы с тестом для дальнейшей ферментации и расстойки в теплое место (можно в духовку на 40-50°C). Можно оставить и при комнатной температуре.
2. Тесто должно подойти примерно в полтора раза, стать мягким, слегка упругим, но не дряблым. Ориентировочное время 1,5-3 часа в зависимости от температуры. В духовке чаще всего время расстойки составляет 1,5 -2 часа. При комнатной температуре примерно 4 -5 часов.

## 6. ВЫПЕЧКА

1. Духовку заранее разогреваем до 200-220°C.
2. Перед посадкой хлеба в духовку ставим на дно емкость с водой.
3. Хлеб выпекаем под крышкой (фольгой). Первые 10 минут при температуре 200-205°C, потом 50 минут при температуре 180°C.
4. Через 25 минут от начала выпечки вынимаем из духовки емкость с водой.
5. За 15 минут до окончания выпечки снимаем крышечки (фольгу) для образования корочки и подрумянивания семечек.
6. Готовый хлеб вынимаем из формы. Закутываем в льняное или хлопчатобумажное полотенце. Хлеб «отдыхает и дозревает». Ржаной хлеб рекомендуется есть не ранее, чем через 8-10 часов после выпечки для окончательного формирования мякиша и развития вкуса и аромата.