08/07/2019

Αγιορείτικο Ψωμί

/ Αγιορείτικα



Από το προηγούμενο βράδυ “πιάνουμε” σε μία λεκανίτσα το προζύμι με λίγο χλιαρό νερό και αλεύρι, ώστε να είναι σαν χυλός. Σκεπάζουμε τη λεκάνη 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 ψωμί το φτιάξουμε με μαγιά, δεν χρειάζεται προετοιμασία από το προηγούμενο βράδυ. 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, η οποία 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.

Υλικά:
1 κιλό αλεύρι ολικής αλέσεως
2 κιλά αλεύρι άσπρο
Προζύμι ή μαγιά νωπή 1,5 κουταλιά της σούπας)
2 1/2 κουταλάκια του τσαγιού αλάτι
Χλιαρό νερό (όσο πάρει)

Πηγή:monastiriaka.gr