

Bułki żytnie z ziarnami



Uwielbiam żytnie pieczywo pieczone w domu. Ten przepis to nieco zmodyfikowany przepis na [bułki żytnie](#), które piekę bardzo często i za którymi przepada moje dziecko. Modyfikacja polega na zastąpieniu części mąki ziarnami, reszta właściwie jest bez zmian, jako że ogólnie te bułki są dość proste i nie wymagają nie wiadomo jakiej wprawy. Dla mnie najważniejsze, że są pieczone z samych zdrowych składników, bez polepszaczy i bez żadnej chemii. Po upieczeniu mają rewelacyjne spody, chrupiące, z lekkim posmakiem sezamu.

Składniki:

- 300g mąki żytniej (typ 720)
- 50g mąki żytniej razowej (typ 2000)
- 1,5 łyżeczki soli
- pół łyżeczki cukru (nie jest konieczny)
- 20g świeżych drożdży
- pół szklanki ciepłego mleka
- szklanka ciepłej wody
- pół szklanki otrębów (owsianych i pszennych, daję w większości owsiane, ponieważ pszenne są bardziej kaloryczne)
- płatki owsiane i sezam (w ilości takiej, by szklankę z otrębami dopełnić do końca)

Wykonanie:

1. Obie mąki wsypujemy do miski, dodajemy sól i mieszamy. W środku robimy zagłębienie. Do mleka dodajemy cukier, wkruszamy drożdże i rozcieramy. Całość wlewamy delikatnie do zagłębienia w mące i odstawiamy na 10 minut, by drożdże zaczęły "pracować".

2. Dodajemy ziarna. Wyrabiamy hakami do ciasta drożdżowego. Dolewamy wodę i wyrabiamy ciasto. Kiedy składniki się połączą, ciasto wyrabiamy rękami oprószonymi mąką razową. Z ciasta formujemy kulę, wkładamy do miski, przykrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce na godzinę, półtorej, by wyrosło.

3. Błat posypujemy lekko mąką żytnią razową i wyrabiamy ciasto przez chwilę. Dzielimy je na 5-6 części (tyle wyjdzie nam bułek). Z każdej formujemy bułeczkę - okrągłą lub owalną - i układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Każdą nacinamy 2-3 razy nożem umoczone w ciepłej wodzie. Ponownie przykrywamy ściereczką i odstawiamy na pół godziny.

4. Piekarnik nagrzewamy do 220-230 stopni Celsjusza. Na samo dno piekarnika wstawiamy blaszkę lub formę żaroodporną i wlewamy do niej szklanę wody. Bułki posypujemy ziarnami (nie jest to konieczne). Blachę z bułkami wstawiamy do nagrzanego piekarnika i pieczemy około 30-35 minut.



Kulinarnie