

Żytnie paluchy z sezamem



Mieszanka składników na zwykłe bułki żytnie i paru dodatków. Wyszły przepyszne paluchy, z dodatkiem bogatych w błonnik płatków owsianych i sezamu, dzięki któremu bułeczki zyskały ciekawy smak. Polecam na kanapki, zwłaszcza z twarogiem i innymi serami.

Składniki:

- 420g mąki żytniej (u mnie typ 720)
- niepełna szklanka płatków owsianych
- 1 łyżeczka soli
- 20g świeżych drożdży
- pół szklanki ciepłego mleka
- pół łyżeczki cukru (nie jest konieczny)
- półtorej szklanki ciepłej wody
- 3 łyżki ziaren sezamu

Wykonanie:

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

2. Ciasto zarabiamy. Można to zrobić mikserem wyposażonym w haki do ciasta drożdżowego. Dolewamy szklankę wody, wsypujemy płatki owsiane i wyrabiamy ciasto. Resztę wody wlewamy tylko wtedy, gdy ciasto jest za suche. UWAGA: ciasto będzie się kleiło i tak ma być – dzieje się tak za sprawą zawartych w mące żytniej śluzów. Z ciasta formujemy kulę, wkładamy do miski, posypujemy mąką żytnią, przykrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce na godzinę, by wyrosło.

3. Błat posypujemy lekko mąką żytnią i wyrabiamy ciasto przez chwilę. Dzielimy je na 8 części (tyle wyjdzie nam bułek). Z każdej formujemy bułeczkę – rolujemy dłońmi wałeczki – i układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Ponownie przykrywamy ściereczką i odstawiamy na pół godziny.

4. Piekarnik nagrzewamy do 250-260 stopni Celsjusza. Na samo dno piekarnika wstawiamy blaszkę lub formę żaroodporną i wlewamy do niej szklankę wody.

5. Każdą bułkę zraszamy lekko wodą i posypujemy ziarnami sezamu. Blachę wstawiamy do piekarnika na około 30 minut. Bułeczki studzimy na kratce.

