

Integralni kruh s pinjolima

Iako su mi puno draži projasti, pogačasti, fokačasti kruhovi "tvrđog uveza," svakih toliko zapaše mekan, spužvast kruhić... evo kako to onda izgleda.



Sastojci:

- 6-6,5 dl mekog punozrnatog pšeničnog brašna
- 5-7 g suhog kvasca
- malo soli
- razom puna žličica smeđeg šećera
- 2-3 žlice maslinovog ulja
- cca 2,5 dl mlake vode
- 1 žlica pinjola
- po želji malo integralnog sezama

Priprema:

1.

Izmiješajte sve suhe sastojke osim pinjola. Po želji možete dodati i malo kurkume, da kruh ima ljepšu boju (ja ovaj put nisam stavila). Dodajte maslinovo ulje te uz dodavanje mlake vode umijesite tijesto srednje mekoće. Mijesite nekoliko minuta - kad se tijesto fino odvaja od stijenki posude, poklopite posudu (ili ju zatvorite u pvc vrećicu) i ostavite na toplom, da udvostruči obujam (kod mene je to trajalo 30-40 min).

2.

Tijesto premijesite pa ga opet poklopite i ostavite da udvostruči obujam.

3.

Ponovno premijesite tijesto, uz dodavanje pinjola. Mijesite toliko da se pinjoli ravnomjerno rasporede u tijestu. Oblikujte kruh u oblik koji vam odgovara i stavite ga u pek papirom obložen kalup za pečenje. Ja rukama oblikujem disk promjera cca 20 cm (duljina kalupa) pa ga savijem u 'štrucu'.

4.

Kruh pokrijte i ostavite na toplom još 30ak min da se digne. Prije pečenja ga poškropite vodom koju prstima ravnomjerno rastapkajte po kruhu (lagano). Po želji pospite sezamom. Stavite kruh u pećnicu (kod mene

2.

nivo odozdo), uključite na 200° C i pecite cca 45 min - vrijeme i način pečenja prilagodite svojoj pećnici.

5.

Pečen kruh izvadite iz kalupa, uvijte u krpu i ostavite na rešetki ili drvenoj podlozi da se prohladi. Potom ga izvadite iz krpe i ohladite do kraja.

Napomene:Ovo je mjera za manji kruh (pečen u kalupu cca 10×20 cm) - ako ste kruholjubac, preporučam vam da mjeru udvostručite. Recept je napisan 14.05.2009.