

НА ЗАКВАСКЕ

Татяна Аврова

# ХЛЕБ 2



# Татьяна Аврова

## Хлеб на закваске 2

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=24257964](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24257964)*

*ISBN 9785448526398*

### **Аннотация**

Это моя вторая книга, в которой я продолжаю делиться с вами рецептами замечательных видов хлеба на закваске, выпеченных на самой обыкновенной кухне, в самой обычной духовке. И делаю это я с большим удовольствием, потому что очень надеюсь, что вам понравится этот хлеб так же, как и мне. К каждому рецепту есть ссылка на пошаговый видеорецепт.

# Содержание

Введение	5
Амарантово-ржаной хлеб на закваске	7
«Экспериментальный»	
Ингредиенты	9
Приготовление закваски (опары)	10
Тесто. Предварительная расстойка	11
Формовка. Окончательная расстойка	12
Выпечка	13
Имбирный хлеб на закваске в домашних условиях	14
Ингредиенты	15
Приготовление закваски (опары)	16
Приготовление имбирной заварки	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# Хлеб на закваске 2

**Татьяна Аврова**

*Дизайнер обложки* Вадим Отставнов

© Татьяна Аврова, 2017

© Вадим Отставнов, дизайн обложки, 2017

ISBN 978-5-4485-2639-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Выпечка хлеба – это моё самое любимое увлечение, благодаря которому, я и моя семья узнали вкус и аромат настоящего натурального хлеба без промышленных дрожжей и прочих химических добавок.

В этом и заключается задача моих книг – научить моих читателей печь вкусный и полезный хлеб – богатый источник витаминов, минералов и аминокислот.

Ни для кого не секрет, что хороший, качественный хлеб можно испечь только на закваске. Выпечка на закваске – это самый древний способ хлебопечения. В закваске присутствуют дикие дрожжи и молочнокислые бактерии. Они вызывают расщепление сахара в муке на спирт и углекислый газ. Тесто начинает бродить, накапливая полезные вещества и насыщая будущий хлеб аминокислотами, витаминами и минералами.

Хлеб, выпеченный на натуральной закваске – это очень качественный хлеб, вкусный и полезный, с хрустящей корочкой, с сильным запахом – приятным и душистым.

Это моя вторая книга, в которой я продолжаю делиться с вами рецептами замечательных видов хлеба на закваске, выпеченных на самой обыкновенной кухне, в самой обычной духовке. И делаю это я с большим удовольствием, потому что очень надеюсь, что вам понравится этот хлеб так же, как

и мне.

Мой, уже немалый опыт хлебопечения, показал мне, что нет ничего сложного в выпечке хлеба в домашних условиях. А начать нужно всего лишь с выведения закваски.

Приготовление закваски в домашних условиях не требует особых усилий, хотя и занимает не менее 4—7 дней. Один раз выведенную закваску, можно хранить долгие годы, если её регулярно обновлять, добавляя немного муки и воды. Рецепты выведения пшеничной и ржаной заквасок вы найдете в моей первой книге.

А когда вы выведете свою первую закваску, подружитесь с ней, испечете на ней свой первый хлеб, вы уже легко сможете печь хлеб по любым рецептам моих книг.

Почти ежедневно, я наслаждаюсь ни с чем не сравнимым ароматом свежеиспечённого хлеба у себя на кухне. **И очень хочется, чтобы этот аромат свежеиспечённого хлеба был и на вашей кухне.**

# Амарантово-ржаной хлеб на закваске «Экспериментальный»



## [Видеорецепт](#)

Рецепт этого хлеба мне подсказал мой подписчик моего канала в Ютубе. Мне стало очень любопытно, действительно ли хлеб только из амарантовой и ржаной муки в пропорциях 50 на 50 получится очень вкусным и ароматным, как утверждал мой подписчик. Поскольку этот хлеб я делала впервые и ещё не знала каким будет результат, я назва-

ла этот хлеб «Экспериментальный». Хлеб получился великолепным, но название хлеба я решила не менять. Это название мне всегда будет напоминать, что этот потрясающий хлеб – результат эксперимента и поэтому никогда не нужно бояться экспериментировать.

# Ингредиенты

## Для ржаной закваски (опары):

1—2 ст. л. ржаного стартера

300 г ржаной муки

300 мл воды

## Для теста:

350 г амарантовой муки

50 г ржаной муки

600 г ржаной закваски (опары)

190 мл воды

14 г соли

# Приготовление закваски (опары)

В ёмкость, где будет созревать закваска (опара), выкладываем стартёр. Добавляем воду. Перемешиваем.

Высыпаем просеянную муку. Опять перемешиваем.

Накрываем. Оставляем для созревания до тех пор, пока закваска (опара) не увеличится в объёме раза в 3. Время на это может уйти от 6 до 12 часов.

# Тесто. Предварительная расстойка

В миску выкладываем закваску (опару), разводим водой комнатной температуры. Перемешиваем. Добавляем просеянную муку (амарантовую и ржаную), соль.

Вручную замешиваем тесто до тех пор, пока оно не соберётся в комок. Тесто не требует длительного вымешивания, так как в ржаной муке клейковины меньше, чем в пшеничной, а амарантовая мука – это мука без глютена.

Влажными руками выравниваем поверхность теста, миску накрываем и оставляем при комнатной температуре примерно на 2 часа.

## **Формовка. Окончательная расстойка**

Рабочую поверхность слегка увлажняем. Выкладываем тесто. Делим тесто на 2 части нужной массы. Каждую часть округляем, а затем придаём форму в зависимости от формы для выпечки (овальную или круглую). Всё это желательно делать влажными руками.

Аккуратно выкладываем тесто в форму для выпечки. Утрамбовываем тесто, выравниваем поверхность, накрываем и оставляем на окончательную расстойку на 1 час или до 1,5 кратного увеличения в объёме.

# Выпечка

Выпекаем хлеб в духовке, разогретой до 180—200° С, минут 40—45.

Выпеченный хлеб остужаем на решётке.

Если мы хотим получить хлеб с более насыщенным вкусом и ароматом, то его нужно накрыть полотенцем и оставить на 12 часов.

# Имбирный хлеб на закваске в домашних условиях



## [Видеорецепт](#)

Очень вкусный, ароматный, аппетитный имбирный хлеб с пористым, воздушным мякишем. Выпечь этот хлеб совсем несложно. А своим необычным и очень привлекательным внешним видом этот хлеб может украсить любой стол.

# Ингредиенты

## Для закваски (опары):

1 ст. л. стартера (пшеничного или ржаного)

90 г белой пшеничной муки

90 мл воды

## Для имбирной заварки:

3 ч. л. молотого имбиря

180 мл кипятка

1 ст. л. сахара

1 ст. л. сока лимона

цедра половины лимона

## Для теста:

360 г белой пшеничной муки

180 г закваски (опары)

вся имбирная заварка

70 г сливочного масла

1 ст. л. сахара

1 ч. л. соли

## **Приготовление закваски (опары)**

В миску, где будет созревать закваска (опара), выкладываем небольшое количество ржаного или пшеничного стартера. Добавляем воду комнатной температуры. Перемешиваем. Высыпаем просеянную пшеничную муку. Опять перемешиваем. Накрываем. Оставляем созревать до 8 часов, пока закваска не увеличится в объёме минимум раза в 2.

# Приготовление имбирной заварки

Молотый имбирь заливаем крутым кипятком. Добавляем сахар. Тщательно перемешиваем. Накрыв полученную смесь, оставляем настаиваться минут 20.

Из лимона выжимаем требуемое количество сока и снимаем цедру. Лимон желательно обдать кипятком, чтобы удалить консерванты с его поверхности. Сок лимона и цедру добавляем к имбирной смеси. Всё хорошо перемешиваем.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.