

НА ЗАКВАСКЕ

Татяна Аврова

# ХЛЕБ



# Татьяна Аврова

# Хлеб на закваске

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=22472210](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22472210)*

*ISBN 9785448358616*

## Аннотация

Книга о хлебопечении на закваске в домашних условиях. В книге представлены рецепты замечательных видов хлеба на закваске, выпеченных на самой обыкновенной кухне в самой обычной духовке. А также к каждому хлебу есть ссылка на пошаговый видеорецепт.

# Содержание

Введение	5
Домашний пшеничный хлеб на закваске	7
Ингредиенты	8
Приготовление закваски (опары) для теста	9
Тесто. Предварительная расстойка	10
Формовка. Окончательная расстойка	11
Выпечка	12
Пшеничные сдобные квадратики на закваске	13
Ингредиенты	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# **Хлеб на закваске**

## **Татьяна Аврова**

© Татьяна Аврова, 2016

ISBN 978-5-4483-5861-6

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 моей книги – 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 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.

В этой книге я с большим удовольствием поделюсь с Вами несколькими рецептами замечательных видов хлеба на закваске, выпеченных на самой обыкновенной кухне в самой обычной духовке.

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.

Но зато, как вы будете радоваться своей первой выведенной закваске, своему первому хлебу, испечённому на вашей закваске на вашей кухне, как будет восхищаться вами ваша семья, когда попробует ваш первый хлеб. И у вас больше никогда не возникнет желания идти в магазин за хлебом. Вы магазинный хлеб просто не сможете больше есть. Через всё это я прошла сама.

А теперь, почти ежедневно, 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.**

# Домашний пшеничный хлеб на закваске



## [Видеорецепт](#)

Очень вкусный ароматный хлеб своими руками. Этот хлеб вы с большим удовольствием будете есть и на завтрак, и на обед, и просто так.

# Ингредиенты

## Для закваски (опары):

1 ст. л. пшеничного или ржаного стартера,  
200 мл воды,  
200 мл белой пшеничной муки.

## Для теста:

400 г закваски (опары),  
500 г белой пшеничной муки,  
217 мл воды,  
2 ст. л. растительного масла,  
2 ч. л. соли,  
2 ч. л. сахара.

# Приготовление закваски (опары) для теста

В миску выкладываем стартёр, добавляем воду комнатной температуры. Добавляем просеянную белую пшеничную муку. Перемешиваем до тех пор, пока в мучной смеси не останется сухой муки.

Смесь накрываем и оставляем для созревания до увеличения в объёме раза в 3. Время на это может уйти от 3 до 16 часов, в зависимости от температуры в помещении. Чем теплее в помещении, тем закваска быстрее созреет.

# Тесто. Предварительная расстойка

Разводим закваску (опару) водой. Перемешиваем всё до однородности.

Выкладываем разведённую закваску (опару) в дежу тестомеса.

Добавляем растительное масло, соль, сахар. Тщательно перемешиваем.

Выкладываем просеянную белую пшеничную муку.

Вымешиваем тесто в тестомесе 5 минут на 2 скорости.

Достаём тесто и округляем его, подгибая края теста вниз к центру. Это можно делать прямо на весу, не выкладывая тесто на рабочую поверхность. Тесто должно быть эластичным, достаточно мягким, и совершенно не липнуть к рукам.

После округления помещаем тесто в миску, немного смазанную растительным маслом.

Миску с тестом накрываем и оставляем на предварительной расстойке до увеличения в объёме в 2—3 раза. На расстойку теста может уйти от 3 до 6 часов.

## **Формовка. Окончательная расстойка**

Выкладываем тесто из миски на рабочую поверхность, присыпанную мукой.

Тесто округляем, подтягивая его края к середине. Переворачиваем швом вниз. Накрываем тесто, чтобы оно не заветривалось. Можно накрыть тесто миской, в которой тесто расстаивалось, можно пищевой плёнкой, можно полотенцем и т. д. Оставляем для отдыха на 10—15 минут.

После отдыха придаём тесту круглую форму. А затем выкладываем на пергамент. Это наша заготовка будущего хлеба.

Вместе с пергаментом помещаем заготовку хлеба в корзину для расстойки теста.

Накрываем заготовку, чтобы она не заветривалась. Ставим на окончательную расстойку до удвоения в объёме. На это уходит времени примерно от 1 часа до 1,5 часов.

# Выпечка

Вместе с пергаментом перекладываем заготовку хлеба на пекарскую лопату.

Делаем на будущем хлебе несколько надрезов.

Выпекаем хлеб на хлебопекарном камне в заранее разогретой духовке 35—45 минут при температуре 180—200° С.

Готовый хлеб остужаем на решётке.

# Пшеничные сдобные квадратики на закваске



## [Видеорецепт](#)

Эти ароматные квадратики с тонкой хрустящей корочкой и изумительного вкуса подают к первым блюдам. А какие они вкусные, если намазать их сливочным маслом или натереть чесночком!

# Ингредиенты

**Для закваски (опары):**

1 ст. л. стартера (ржаного или пшеничного),

100 г пшеничной муки в/сорта,

100 мл воды комнатной температуры.

# 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.