



Λαγάνα (Fougasse)

40'

Χρόνος
Εκτέλεσης

60''

Χρόνος
Αναμονής

60'

Χρόνος
Ψήσιματος

10-12

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Στον κάδο του μίξερ βάζουμε τη μαγιά, το νερό, τη ζάχαρη και ανακατεύουμε με ένα σύρμα χειρός. Ιδανικά αφήνουμε το μείγμα 5-10 λεπτά να ενεργοποιηθεί η μαγιά.
- Προσθέτουμε το αλεύρι και χτυπάμε με τον γάντζο για 7-8 λεπτά μέχρι να σχηματιστεί η ζύμη. Περίπου 1 λεπτό πριν να είναι έτοιμη η ζύμη, προσθέτουμε και το αλάτι. Η ζύμη θα είναι αρκετά κολλώδης.
- Μεταφέρουμε σε αλευρωμένο μπολ, καλύπτουμε με μεμβράνη και αφήνουμε περίπου 1 ώρα να διπλασιαστεί σε όγκο. Μπορούμε να αλευρώσουμε τα χέρια μας για να μεταφέρουμε πιο εύκολα τη ζύμη στο μπολ.
- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200° C στον αέρα.
- Βάζουμε τη ζύμη μας σε αλευρωμένο πάγκο και κόβουμε σε 4 κομμάτια. Ανοίγουμε το κάθε κομμάτι, με έναν πλάστη, σε ωοειδές σχήμα με μήκος περίπου 30 εκ. και μεταφέρουμε σε ταψί με λαδόκολλα.
- Σε ένα μπολ βάζουμε το νερό, τη ζάχαρη και ανακατεύουμε.
- Με ένα πινέλο απλώνουμε το ζαχαρόνερο στην επιφάνεια της ζύμης και με ένα μαχαίρι κάνουμε τομές στη μέση και στα πλαϊνά της ζύμης για να πάρει το επιθυμητό σχήμα.
- Πασπαλίζουμε την κάθε λαγάνα με σουσάμι ή με παπαρουνόσπορο ή με δεντρολίβανο και αλάτι και ψήνουμε για 13-15 λεπτά.
- Τοποθετούμε ένα τηγάνι σε δυνατή φωτιά και βάζουμε το βούτυρο. Αφήνουμε να λιώσει και να πάρει λίγο χρώμα.
- Σερβίρουμε τις λαγάνες με το λιωμένο βούτυρο.

Συστατικά

- 10 γρ. μαγιά ξηρή
- 350 γρ. νερό, χλιαρό
- 1 πρέζα ζάχαρη κρυσταλλική
- 500 γρ. αλεύρι σκληρό
- αλάτι
- αλεύρι γ.ο.χ.

Για τη σύνθεση

- 100 γρ. νερό
- 1 κ.σ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 40 γρ. σουσάμι
- 2 κ.σ. παπαρουνόσπορο
- 1 κ.σ. δεντρολίβανο
- αλάτι

Για το σερβίρισμα

- 50 γρ. βούτυρο, λιωμένο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

197 Θερμίδες (kcal)	3.2 Λιπαρά (γρ.)	0.6 Κορ.Λίπη (γρ.)	34.0 Υδατ/κες (γρ.)
10%	5%	3%	13%
1.4 Σάκχαρα (γρ.)	7.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.1 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.17 Αλάτι (γρ.)
2%	14%	8%	3%