



Κατηγορίες Συνταγών / Ψωμιά & Ζύμες

Ψωμί χωρίς ζύμωμα

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

27 ώρες'

Χρόνος
Αναμονής

45'

Χρόνος
Ψησίματος

4-6

Μερίδες

2

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Photo credit: G. Drakopoulos - Food Styling: T. Webb

- Ανακατεύουμε όλα τα υλικά σε ένα μπολ με τη βοήθεια μιας ξύλινης κουτάλας μέχρι το μείγμα να έχει την όψη ενός πηχτού χυλού.
- Καλύπτουμε με μεμβράνη, ανοίγουμε ένα δυο τρύπες και αφήνουμε το μείγμα να ξεκουραστεί για 15-25 ώρες. Αδειάζουμε σε μία αλευρωμένη επιφάνεια, διπλώνουμε το ζυμάρι μας 3-4 φορές, σχηματίζουμε γρήγορα μια μπάλα και την ακουμπάμε πάνω σε μια καλά αλευρωμένη πετσέτα που την έχουμε βάλει σε ένα μπολ. Η ζύμη είναι ΠΟΛΥ υγρή και θέλει γρηγοράδα και αλευρωμένα χέρια για να διπλωθεί.
- Αφήνουμε τη ζύμη να φουσκώσει μέχρι να διπλασιαστεί σε μέγεθος (περίπου 2 ώρες).
- Αδειάζουμε τη ζύμη αναποδογυρίζοντάς τη σε ελαφρά λαδωμένη και προθερμασμένη πλατιά κατσαρόλα που να μπαίνει στον φούρνο ή σε γάστρα και ψήνουμε στους 230° C στον αέρα με το καπάκι για 30 λεπτά. (Κοινώς, βάζουμε την κατσαρόλα στον φούρνο για να πάρει θερμοκρασία άδεια πρώτα και μετά βάζουμε μέσα τη ζύμη)
- Αφαιρούμε το καπάκι και ψήνουμε μέχρι η κρούστα να αποκτήσει ένα σκούρο χρυσαφένιο χρώμα - περίπου 15 λεπτά ακόμα.

Tip

Να έχετε υπόψη σας ότι όσο περισσότερο νερό έχει μια ζύμη τόσο πιο πολλούς πόρους έχει το ψωμί μας... Παίξτε με τη ζύμη λίγο και θα δείτε πως σας βολεύει.. Είναι ένα ψωμί που να μην δεν χρειάζεται ζύμωμα αλλά θέλει την προσοχή του. Δοκιμάστε με διαφορετικούς τύπους αλευριού και σίγουρα βοηθά αν είναι μισό αλεύρι λευκό και μισό ολικής άλεσης...

Συστατικά

- 600 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 450 γρ. νερό
- 10 γρ. αλάτι
- 4 γρ. μαγιά ξηρή

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά 100 γρ.

201 Θερμίδες (kcal)	0.79 Λιπαρά (γρ.)	0.25 Κορ.Λίπη (γρ.)	42.0 Υδατ/κες (γρ.)
100%	1%	1%	16%
0.32 Σάκχαρα (γρ.)	5.7 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.3 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.94 Αλάτι (γρ.)
0%	11%	9%	16%