



# Ψωμί με παντζάρια και ξηρούς καρπούς

30'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

60''

Χρόνος  
Αναμονής

60'

Χρόνος  
Ψησίματος

8-10

Μερίδες

2

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

### Για το ψωμί

- Σε **κατσαρόλα** με νερό που βράζει βάζουμε τα παντζάρια και βράζουμε για 20 λεπτά.
- Σουρώνουμε, μεταφέρουμε σε δοσομετρικό δοχείο και χτυπάμε με ραβδομπλέντερ μέχρι να γίνει πουρές. Χωρίζουμε το μείγμα σε δύο μπολ και αφήνουμε στην άκρη.
- Στον κάδο του μίξερ βάζουμε τα 300 γρ. από τον πουρέ παντζάρι, το νερό, τη μαγιά και ανακατεύουμε με ένα σύρμα χειρός. Αφήνουμε 10 λεπτά να ενεργοποιηθεί η μαγιά.
- Προσθέτουμε το αλεύρι, το ελαιόλαδο, το αλάτι και χτυπάμε με τον γάντζο για 5-6 λεπτά σε μέτρια προς δυνατή ταχύτητα μέχρι να δέσουν τα υλικά.
- Ψιλοκόβουμε τα καρύδια και τα βάζουμε στον κάδο του μίξερ. Χαμηλώνουμε την ταχύτητα και χτυπάμε για 1 λεπτό.
- Μεταφέρουμε σε ένα **ταψί**. Αλείφουμε με το αυγό και πασπαλίζουμε με το μείγμα των ξηρών καρπών. Καλύπτουμε με πετσέτα και αφήνουμε 1 ώρα να φουσκώσει.
- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Χαράσσουμε το ψωμί σε τρία σημεία και ψήνουμε για 30-40 λεπτά.

### Για το ντιπ

- Τοποθετούμε ένα **τηγάνι** σε μέτρια φωτιά, βάζουμε τον μαραθόσπορο και σοτάρουμε για 1-2 λεπτά.
- Μεταφέρουμε σε **γουδί** και σπάμε μέχρι να γίνει σκόνη.
- Στο μπολ με τον υπόλοιπο πουρέ παντζάρι βάζουμε το γιαούρτι, το ξύσμα και τον χυμό από το λεμόνι, αλάτι, πιπέρι ελαιόλαδο, τον μαραθόσπορο και ανακατεύουμε.
- Σερβίρουμε με σαλάτα πράσινων λαχανικών, ντοματίνια, φέτα, ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι.

## Συστατικά

### Για το ψωμί

- 300 γρ. παντζάρια
- 50 γρ. νερό
- 1 κ.σ. μαγιά ξηρή
- 450 γρ. αλεύρι σκληρό
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.γ. αλάτι
- 70 γρ. καρύδια
- 1 αυγό, για το άλειμμα
- 50 γρ. ξηρούς καρπούς

### Για το ντιπ

- 1 κ.γ. μαραθόσπορο
- 300 γρ. πουρέ παντζαριού
- 200 γρ. γιαούρτι στραγγιστό
- Ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 1 κ.γ. χυμό λεμονιού, από 1 λεμόνι
- αλάτι
- πιπέρι
- 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο

### Για το σερβίρισμα

- πράσινη σαλάτα
- αλάτι
- φέτες ψωμί
- ντοματίνια
- φέτα
- ελαιόλαδο
- πιπέρι

## Διατροφικός πίνακας

### Διατροφική αξία ανά μερίδα

351 Θερμίδες (kcal)	15.0 Λιπαρά (γρ.)	2.2 Κορ.Λίπη (γρ.)	40.0 Υδατ/κες (γρ.)
18%	21%	11%	15%
7.1 Σάκχαρα (γρ.)	11.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.7 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.79 Αλάτι (γρ.)
8%	22%	15%	13%