

НА ЗАКВАСКЕ

Татяна Аврова

ХЛЕБ



Татяна Аврова
Хлеб на закваске

«Издательские решения»

Аврова Т.

Хлеб на закваске / Т. Аврова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-835861-6

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.

ISBN 978-5-44-835861-6

© Аврова Т.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
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
Приготовление закваски (опары) для теста	15
Тесто. Предварительная расстойка	16
Формовка	17
Выпечка	18
Пшеничный хлеб на ржаной закваске	19
Ингредиенты	20
Приготовление ржаной закваски (опары) для теста	21
Тесто. Предварительная расстойка	22
Формовка. Окончательная расстойка	23
Выпечка	24
Белый хлеб на закваске с добавлением тыквы	25
Ингредиенты	26
Приготовление закваски (опары) для теста	27
Тесто. Предварительная расстойка	28
Формовка. Окончательная расстойка	29
Выпечка	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

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 свежееиспечённого хлеба у себя на кухне. **И очень хочется, чтобы этот аромат свежееиспечённого 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 корзинку 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.

Для теста:

460 г пшеничной муки в/сорта,
140 г пшеничной цельнозерновой муки,
400 мл воды комнатной температуры,
200 г закваски (опары),
2 куриных яйца,
40 г растопленного сливочного масла,
12 г соли,
1 ч. л. сахара.

Приготовление закваски (опары) для теста

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 плёнкой. Оставляем созревать до 8—12 часов, пока закваска не увеличится в объёме минимум раза в 2.

Тесто. Предварительная расстойка

В дежу тестомеса выкладываем закваску (опару). Добавляем воду, яйца, соль, сахар. Высыпаем просеянную муку 2-х видов (пшеничную в/с и пшеничную цельнозерновую).

Вымешиваем в тестомесе 3 минуты на 1 скорости. На этом этапе замешивания нам нужно, чтобы все ингредиенты равномерно перемешались между собой.

Через 3 минуты, не останавливая процесс вымешивания, увеличиваем скорость тестомеса и добавляем в тесто растопленное сливочное масло. Продолжаем вымешивать тесто на 2 скорости ещё 3 минуты.

Готовое тесто выкладываем в миску, смазанную растительным маслом. Накрываем тесто и оставляем на 30 минут для отдыха.

Через 30 минут сделаем 1—ю обминку. Всего обминок будет 5 – через каждые 30 минут.

Поскольку тесто очень жидкое и сильно липнет к рукам, обминку, желательно, делать влажными руками. Для удобства поставим рядом с миской ёмкость с водой. Окуная руку в воду, берём тесто за один край, вытягиваем его и складываем к противоположной стороне миски. И так – по кругу. Тесто переворачиваем, накрываем, оставляем ещё на 30 минут.

Степень развития клейковины в тесте можно определить таким образом: берём небольшой кусок теста, растягиваем его между руками. Если получившаяся плёнка не рвётся, и через неё можно увидеть очертания предметов, то можно считать, что клейковина у теста достаточно развита и тесто готово к формовке.

Формовка

Выкладываем тесто на противень, покрытый пергаментом. Аккуратно распределяем тесто по всей площади противня. Желательно это делать руками, обильно смазанными маслом, либо специальным небольшим роликом, который тоже нужно смазать маслом. С помощью шпателя нарезаем тесто на квадратики. Размер квадратиков определяем сами – кому какой размер нравится. На каждом квадратике делаем несколько небольших надрезов, чтобы тесто не очень поднималось во время выпечки.

Поверхность теста посыпаем небольшим количеством кунжута белого и чёрного, либо одного цвета.

Выпечка

Отправляем противень с тестом в прогретую духовку на 45 минут при температуре 200° С. Выпекаем в режиме «верх+низ». Помним, что время выпечки зависит от особенностей вашей духовки. Квадратики готовы, когда верх у них зарумянится и покроется золотисто-коричневатой корочкой.

Выпеченные квадратики остужаем на противне, а затем выкладываем в специальную посуду для хлеба.

Пшеничный хлеб на ржаной закваске



[Видорецепт](#)

Очень ароматный хлеб на каждый день. У хлеба великолепная аппетитная корочка, красивая структура мякиша.

Ингредиенты

Для закваски (опары):

1 ст. л. ржаного стартера,
150 г ржаной муки,
150 мл воды комнатной температуры.

Для теста:

500 г белой пшеничной муки,
300 г ржаной закваски (опары),
250 мл воды или сыворотки,
2 ст. л. растительного масла,
2 ч. л. соли,
2 ч. л. сахара.

Приготовление ржаной закваски (опары) для теста

В миску выкладываем ржаной стартер, добавляем ржаную муку, воду комнатной температуры. Всё перемешиваем. Накрываем. Оставляем для созревания при комнатной температуре от нескольких до 12 часов. Время зависит от температуры в помещении.

Тесто. Предварительная расстойка

После того, как ржаная закваска (опара) созреет, добавляем воду или сыворотку. Перемешиваем всё до однородности.

Выкладываем, разведённую водой или сывороткой, закваску (опару) в дежу тестомеса.

Добавляем растительное масло. Тщательно перемешиваем.

Добавляем просеянную белую пшеничную муку, соль, сахар.

Вымешиваем в тестомесе 5 минут на 2 скорости.

Тесто округляем. Правильно вымешанное тесто должно быть эластичным, достаточно мягким, и совершенно не липнуть к рукам.

Помещаем тесто в миску, смазанную растительным маслом.

Накрываем плёнкой и оставляем на предварительной расстойке до увеличения в объёме в 2—3 раза. На это может уйти от 3 до 6 часов. Зависит от температуры в помещении. Чем теплее в помещении, тем быстрее тесто увеличится в объёме.

Формовка. Окончательная расстойка

Выкладываем тесто на рабочую поверхность, присыпанную мукой.

Тесто округляем, подтягивая его края к центру. Переворачиваем швом вниз. Придаём тесту круглую форму. Это и есть заготовка будущего хлеба.

Выкладываем заготовку на пергамент.

Вместе с пергаментом помещаем заготовку в корзинку для расстойки теста.

Накрываем заготовку, чтобы она не заветривалась и не пересыхала.

Ставим на окончательную расстойку до удвоения в объёме. Времени на это, обычно, уходит от 1—1,5 часов.

Выпечка

Вместе с пергаментом перекладываем заготовку хлеба на пекарскую лопату.

Делаем на будущем хлебе несколько надрезов. Рисунок надреза не принципиальный. Здесь каждый хлебопёк может пофантазировать.

Выпекаем хлеб на хлебопекарном камне в заранее разогретой духовке 40—45 минут при температуре 200° С.

Выпеченный хлеб остужаем на решётке.

Белый хлеб на закваске с добавлением тыквы



[Видеорецепт](#)

Хлеб с добавлением тыквы – это нечто особенное: очень вкусный, воздушный, ароматный и, действительно, роскошный хлеб, с простым, но настоящим хлебным вкусом и невероятно красивым солнечным цветом.

Ингредиенты

Для закваски (опары):

2—3 ст. л. стартера (пшеничного или ржаного),
200 г белой пшеничной муки,
200 мл воды.

Для теста:

600 г белой пшеничной муки,
400 г закваски (опары),
400 г очищенной тыквы,
60 мл воды (при необходимости),
16 г соли.

Приготовление закваски (опары) для теста

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

Высыпаем просеянную муку. Опять перемешиваем.

Накрываем плёнкой. Оставляем для созревания при комнатной температуре до 8—12 часов. За это время закваска (опара) должна увеличиться в объёме раза в 3.

Тесто. Предварительная расстойка

Очищенную тыкву натираем на крупной тёрке.

В дежу тестомеса просеиваем муку, добавляем измельчённую тыкву, соль и вливаем созревшую закваску (опару).

Вымешиваем тесто в тестомесе 5 минут на 2 скорости. Тесто должно быть достаточно крутым и ручную его вымешивать будет очень сложно.

Если тесто получается очень сухим, это будет видно в процессе вымешивания, то добавьте ещё 3—4 столовые ложки воды. Но, это может и не потребоваться, если тыква свежая и сочная, так как тыква состоит из 90% жидкости.

Перекладываем тесто в миску, смазанную маслом. Тесто округляем прямо в миске. Переворачиваем его и немного выравниваем поверхность.

Миску с тестом накрываем и оставляем для предварительной расстойки часа на 3, или до увеличения теста в объёме минимум в два раза.

Формовка. Окончательная расстойка

Выкладываем тесто на рабочую поверхность, присыпанную мукой.

Тесто округляем и формируем из него шар. Это и будет заготовка будущего хлеба.

Выкладываем заготовку в корзинку для расстойки теста, предварительно обсыпанную мукой.

Накрываем заготовку плёнкой или крышкой и оставляем на окончательную расстойку на 1,5 часа.

Выпечка

Подошедший хлеб перекладываем на пекарскую лопату, покрытую пергаментом. Аккуратно смахиваем лишнюю муку. Перед выпечкой делаем на хлебе надрез.

Выпекаем хлеб на хлебопекарном камне в предварительно разогретой вместе с камнем духовке при температуре 200° С 40—45 минут.

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.