

ΒΑΣΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ ΨΩΜΙ :

350 ml νερό

1 κουταλιά της σούπας ξύδι

1 κουταλιά της σούπας μέλι η μαύρη ακατέργαστη ζάχαρη

2 κουταλιές του γλυκού αλάτι , ανάλογα με τις προτιμήσεις γεμάτες η όχι.

600 γραμμάρια αλεύρι

1 φακελάκι ξηρή μαγιά η ένα τέταρτο από το μικρό κυβακι ΓΙΩΤΗΣ την συσκευασμένη νωπή που έχουν τα σούπερ Μάρκετ.

1 με ½ φλιτζάνι του καφέ ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ για ζύμωμα στο χέρι :

Εάν θα χρησιμοποιήσετε νωπή μαγιά , την διαλύουμε σε ένα μικρό φλιτζάνι του τσαγιού χλιαρό γάλα , αυτή την ποσότητα υγρού την αφαιρούμε από το νερό.

Αφού λοιπόν διαλύσουμε την μαγιά στο γάλα προσθέτουμε λίγο αλεύρι ώστε να γίνει χυλός και το αφήνουμε να φουσκώσει να γίνει ζυμωση. Θέλει 10-15 λεπτά.

Στη συνέχεια σε μια λεκάνη έχουμε βάλει το αλεύρι που φροντίζουμε να έχει θερμοκρασία δωματίου τους χειμερινούς μήνες να μην είναι κρύο.

Μέσα στη λεκάνη με το αλεύρι ρίχνουμε την μαγιά και ανακατεύουμε.

Διαλύουμε σε χλιαρό νερό το αλάτι το μέλι η τη ζάχαρη , το ξύδι και τα προσθέτουμε στο υπόλοιπο μείγμα

Χρησιμοποιούμε το λάδι για να λαδώνουμε τα χέρια μας καθώς ζυμώνουμε.

Η ζύμη πρέπει να γίνει εύπλαστη , μαλακή σχετικά και είναι εντάξει όταν το ζυμάρι ξεκολλάει μόνο του από τα χέρια μας.

Ανάλογα με το αλεύρι που θα χρησιμοποιήσουμε κάνουμε μικρές αλλαγές.

ΠΧ .Τα αλευρια ολικής θέλουν παραπάνω λαδι 1 φλυτσανι του τσαγιού και 20-30 ml λιγότερο νερό , όποτε προσθαφαιρούμε ανάλογα

Καλό είναι ένα από τα δυο υλικά το νερό η το αλεύρι να το βάλουμε όλο και στο δεύτερο υλικό να κρατήσουμε λίγο και ανάλογα με το πώς θα γίνει η ζύμη μας στο τέλος να προσθέσουμε η να αφαιρέσουμε.

Αφήνουμε την ζύμη αφού την σκεπάσουμε να διπλασιάσει τον όγκο της , την ξαναζυμώνουμε και την βάζουμε στη φόρμα

Αν θέλουμε το αφήνουμε να φουσκώσει σιγά-σιγα μεχρι να διπλασιάσει ξανά.

Αν βιαζόμαστε το βάζουμε στο φούρνο στον αέρα στους 50-60 βαθμούς για 20-30 λεπτά περίπου. Στη συνέχεια δυναμώνουμε το φούρνο στους 200 βαθμούς στο επάνω κάτω για 1 ώρα περίπου.

Προαιρετικά :

Μπορείτε να βάλετε σπόρους της αρέσκειας σας όπως ηλιόσπορο , λιναρόσπορο , παπαρουνοσπορο η να πασπαλίσετε με ρίγανη , γλυκάνισο κτλ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ για τον αρτοπαρασκευαστη :

Ρίχνουμε πρώτα όλα τα υγρά

Προσθέτουμε το αλεύρι σχηματίζοντας λοφάκι στο κέντρο

Σε μια άκρη βάζουμε τη ζάχαρη η το μέλι και στην άλλη το αλάτι

Στο κέντρο κάνουμε μια τρυπα και ρίχνουμε τη ξερή μαγιά

Επιλέγουμε το πρόγραμμα της προτιμησης μας και εαν γίνει νερουλή η ζύμη προσθέτουμε αλεύρι , ενώ εαν είναι πολύ σκληρή , προσθέτουμε νερό.

Προαιρετικά :

Μπορείτε να βάλετε σπόρους της αρέσκειας σας όπως ηλιόσπορο , λιναρόσπορο , παπαρουνοσπορο η να πασπαλίσετε με ρίγανη , γλυκάνισο κτλ