Domácí chléb s cuketou, slunečnicovými semínky, sýrem a bylinkami

https://varimesmarcelou.cz/prilohy-a-pecivo/domaci-chleb-s-cuketou-slunecnicovymi-seminky-syrem-a-bylinkami.html

Tímto chlebem nás přivítala naše paní domácí Vaňja při loňské dovolené v Orebiči. Velmi mně chutnal. Paní byla velmi ochotná a ráda se semnou podělila o svůj rodinný recept. Zkuste si ho upéct také, není to nic těžkého. Výsledek vás mile překvapí.

Na přípravu chleba budeme potřebovat

- 350 ml kefírového mléka
- 400 g hladké mouky + mouka na podsypání
- 1 polévkovou lžíci olivového oleje
- 1 polévkovou lžíci (rovnou) krystalového cukru
- 1 stroužek rozetřeného česneku
- 30 g ovesných vloček
- 25 g loupaných slunečnicových semínek na hrubo nasekaných
- 50 g nastrouhaného sýra (parmazán či pecorino nebo čedar)
- 1 čajovou lžičku soli
- 2 čajové lžičky sody bikarbony
- 130 g mladé a tvrdé cukety
- 4 ks sušených rajčat naložených v oleji
- Hrst nasekaných bylinek (plocholistá petržel, pažitka, rozmarýn)
- Plech
- Pečící papír
- Ruční hnětač na těsto

Postup přípravy domácího chleba s cuketou

Všechny uvedené suroviny si odvážíme, odměříme a připravíme.

Cuketu neloupeme, nastrouháme ji nahrubo i se slupkou. Dáme ji na síto a necháme vypotit. Zbývající tekutinu vysajeme papírovou utěrkou nebo vymačkáme rukou.

Troubu zapneme a termostat nastavíme na 200 °C.

Do větší mísy prosijeme mouku společně se sodou bikarbonou. Přidáme sůl, cukr, ovesné vločky, nasekaná semínka slunečnice, nastrouhaný sýr, nasekané bylinky, na drobno nakrájená sušená rajčata.



Suroviny na chléb
Zdroj: Marcela Hackerová

Směs důkladně promícháme, pokropíme olivovým olejem a nasypeme nastrouhanou cuketu.

Do mísy se směsí na chleba postupně přiléváme kefírové mléko a ručním hnětačem hněteme těsto. Kdo nemá hnětač, použije měchačku, ruku nebo hnětač v robotu.



Ruční hnětač
Zdroj: Marcela Hackerová

Výsledkem našeho snažení by mělo být měkké těsto.

Těsto v míse posypeme moukou, utvoříme z něj kouli a přeneseme ho na pomoučený vál.



Těsto na chléb
Zdroj: Marcela Hackerová

Těsto na válu rozdělíme na dvě stejně velké části. Každou část ještě minimálně 2 minuty hněteme dlaní směrem od sebe, dokud nám nevznikne hladké těsto.

Pomoučenýma rukama z každé části vyválíme pramen, asi 30 cm dlouhý.

Prameny položíme na vál vedle sebe. Na levé straně prameny spojíme a spoj podsuneme pod těsto. Leváci samozřejmě začnou z pravé strany.

Prameny obtočíme jeden přes druhý. Konce pramenů spojíme stiskem palce a ukazováku a podsuneme pod pletenec.

Upletený chléb přesuneme na pečící papír a s pečícím papírem na plech.

Povrch chleba lehce posypte hladkou moukou.

Plech vložíme doprostřed trouby vyhřáté na 200 °C a pečeme 35 – 40 minut, dokud nezíská krásnou chlebovou barvu a prostředek bude upečený (což zkontrolujeme zapíchnutou špejlí).

Po upečení necháme chléb chvíli na plechu a pak, i s pečícím papírem, jej přemístíme na kovovou mřížku, aby rychleji vychladl. Teplý chléb nikdy nekrájejte.

Chléb je na řezu krásně žlutý.



Detail řezu
Zdroj: Marcela Hackerová

Žlutavé zbarvení způsobuje beta-karoten, který je v hojné míře obsažen ve slupce cukety.

Jak jsem se již zmínila u receptu na dušenou mrkev s vepřovým masem, přidáním tuku, v tomto případě olivového oleje, do chlebového těsta s cuketou se množství beta-karotenu, které vstřebává náš organizmus, zvyšuje.

Olivový olej pomůže dodat tělu až ¾ množství beta-karotenu obsaženého v cuketové slupce.

Chléb s cuketou je vhodným doplňkem místo klasického pečiva například i k letnímu bramborovému salátu.

TIP

Polovinu cukety můžete nahradit jemně nastrouhanou mrkví. Upletený chléb nemusíte péct rovný, ale můžete jej stočit do kruhu.