

omlet z jarmużem

Jarmuż choć pochodzi z rodziny kapustnych jednak w swym smaku, ilości witamin i minerałów zdecydowanie jest na piedestale w swej rodzinie. Strasznie ubolewam, że tak trudno do zdobyć, okresowo pojawia się w lepszych marketach, można go też zdobyć od zaprzyjaźnionego sprzedawcy na targu. Szkoda, bo jest to warzywo wciąż mało rozpoznawalne i wykorzystywane w naszej kuchni. W zasadzie każdy z wyjątkiem chorujących na tarczycę powinien spróbować tego cudu natury, choćby ze względu na wiele prozdrowotnych zalet:

*1 szklanka liści jarmużu zawiera:**

- 33 kalorie,
- prawie 3 gramy białka,
- 2,5 grama błonnika, który stabilizuje poziom cukru we krwi i wywołuje długotrwałe uczucie sytości,
- witaminy C i K,
- kwas foliowy,
- witaminy z grupy B, które są niezbędne do prawidłowego rozwoju układu nerwowego,
- kwas alfa-linolenowy, kwas omega-3,
- luteina i zeaksantyna, składniki odżywcze, które nadają warzywom z rodziny kapustnych ciemnozieloną barwę i chronią przed degeneracją plamki żółtej, zaćmą,
- minerały w tym fosfor, potas, wapń i cynk.

**źródło: WebMD oraz prometabolic.pl*

Składniki: omlet dla 3 osób



- 3 łyżki oleju rzepakowego/kokosowego,
- 6 jaj lekko rozbełtanych,
- 300 gram posiekanych liści jarmużu,
- 1 cebula pokrojona w kostkę,
- 2 ząbki czosnku przeciśnięte przez praskę,
- 1/2 czerwonej papryki pokrojonej w kostkę,
- 1 papryczka chili drobno posiekana,
- 3 kawałki suszonych pomidorów,
- sól morska i pieprz,
- plastry pomidora i bazylia do przystrojenia 😊

Wykonanie:

1. Rozgrzewamy olej na patelni o średnicy 28 cm. Wrzucamy cebulkę, czosnek, paprykę oraz chili. przużymy 5 minut na średnim ogniu.
2. Dodajemy jarmuż, suszone pomidory i dusimy kolejne 5 minut, a następnie zalewamy warzywa jajami solimy i pieprzymy całość, a następnie patelnie przykrywamy pokrywą na około 5 minut.
3. Przykładamy talerz do patelni i przewracamy ją do góry nogami. Do dekoracji używamy pomidora oraz liści bazylii

jabłkowa raita

Raita jest potrawą kuchni indyjskiej, można ją serwować jako przystawkę do mięs, dip do sałatek, świetnie odnajduje się w swojej roli nawet jako deser. Ma kremową konsystencję, którą zawdzięcza jogurtowi, z tym że w przeciwieństwie do większości dipów, które powstają na bazie śmietany czy też majonezu, jest nie tylko niskotłuszczowa, ale przede wszystkim raita jest potrawą wysokobiałkową.

Składniki:

- 1 szklanka jogurtu greckiego o zawartości tłuszczu 3,5%,
- 1 jabłko Granny Smith (pokrojone w drobną kostkę) plus więcej do dekoracji,
- 1/2 łyżeczki soli morskiej,
- szczypta cynamonu
- szczypta pieprzu kajeńskiego.

Wykonanie:

W misce mieszamy jogurt z jabłkami, solą, cynamonem i pieprzem kajeńskim. Przykrywamy miskę folią spożywczą i odkładamy do lodówki na co najmniej 30 minut, tak aby przyprawy zdążyły się przegryźć. Serwujemy dekorując kawałkami jabłka.



**źródło: Bobby Flay's Grill It!*

marokański gulasz z quinoa, dynią i marchewką

Przepis ten zaczerpnęłam ze styczniowego magazynu [BON APPÉTIT](#) (rok 2006). I przyznam szczerze, że wcześniej go nie próbowałam, jednak po tym debiucie na pewno jeszcze parę razy do nie go wrócę. Serdecznie go polecam, ze względu na sezonowość tej potrawy jak i bogaty bukiet przypraw. Jeśli ktoś ma niską tolerancję na ostre dania, sugeruję ograniczenie pieprzu kajeńskiego. Oczywiście nie byłabym sobą, gdybym nie przyczepiła się choć do jednego składnika. Oczywiście padło na kurkumę, która nie tylko nadaje cudowną barwę wielu potrawą, ale ma w sobie tą cudowną uzdrawiającą moc, której nie wypada się oprzeć, a mianowicie:

- zapobiega chorobom nowotworowym,
- jest czynnikiem przeciwzapalnym – zmniejsza/redukuje bóle reumatyczne stawów,
- stabilizuje poziom cukrów we krwi,
- obniża poziom cholesterolu,
- podnosi odporność,
- jest naturalnym środkiem antyseptycznym i przeciwbakteryjnym,
- pomaga w utrzymaniu prawidłowej wagi – jest ważnym czynnikiem w rozkładzie tłuszczów (dla tych co chcą zrzucić kilka zbędnych kg – 1 łyżeczka kurkumy przed każdym posiłkiem powinna wspomóc odchudzanie),
- zapobiega lub spowalnia postęp choroby Alzheimera,
- wspomaga trawienie, ale przede wszystkim jest doskonałym środkiem detoksacyjnym, gdyż w sposób naturalny odtruwa wątrobę.

Składniki (4 porcje):

gulasz

- 2 łyżki oleju kokosowego,
- 1 szklanka pokrojonej w kostkę cebuli,
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane,
- 2 łyżeczki słodkiej papryki,
- 1 łyżeczka soli,
- 1/2 łyżeczki mielonego czarnego pieprzu,
- 1/2 łyżeczki mielonych ziaren kolendry,
- 1/2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego,
- 1/2 łyżeczki łyżeczki kurkumy,
- 1/2 łyżeczki mielonego imbiru,
- 1/2 łyżeczki pieprzu kajeńskiego,
- szczypta szafranu,
- 1 szklanka wody,
- 1 puszka pomidorów krojonych, odcedzonych z soku,
- 2 łyżki świeżego soku z cytryny,
- 3 szklanki pokrojonej w kostkę dyni (2,5 cm x 2,5 cm),
- 2 szklanki obranej i pokrojonej w kostkę marchwi (2 cm x

2cm),

quinoa (komosa ryżowa)

- 1 szklanka quinoa,
- 2 łyżki oleju golden drop lub (1 łyżka masła i 1 łyżka oliwy z oliwek),
- 1/2 szklanki bardzo drobno posiekanej cebuli,
- 1/4 szklanki bardzo drobno posiekanej marchwi,
- 2 ząbki czosnku przeciśnięte przez praskę,
- 1/2 łyżeczki soli,
- 1/2 łyżeczki kurkumy,
- 2 szklanki wody,
- 1/2 szklanki posiekanej kolendry,
- 2 łyżeczki posiekanej świeżej mięty.

Wykonanie:

gulasz

1. Olej kokosowy rozgrzewamy na średnim ogniu w dużym rondlu. Dodajemy cebulę i przysmaki aż zmięknie mieszając dość często. Następnie dodajemy czosnek i mieszamy kolejną minutę.
2. Dodajemy wszystkie suche przyprawy, szklankę wody, pomidory i sok z cytryny – doprowadzamy całość do wrzenia.
3. Dodajemy dynię i marchew – redukujemy ogień i dusimy pod przykryciem około 20 minut, mieszając okazjonalnie. Doprawiamy solą i pieprzem.

quinoa

1. Quinoa należy dokładnie przepłukać wodą i odsączyć. W rondlu na średnim ogniu rozgrzewamy tłuszcz, dodajemy cebulę i

marchew. Dusimy pod przykryciem (często mieszając) aż warzywa zaczną się brązować – około 10 minut. Następnie dodajemy czosnek, sól i kurkumę – przysymy ok 1 minuty.

2. Do rondla z warzywami dodajemy quinoa – mieszamy minutę, a następnie zalewamy całość wodą i doprowadzamy do wrzenia.

3. Redukujemy ogień przykrywamy pokrywką i dusimy około 15 minut, aż quinoa zaabsorbuję całą wodę, a przy tym będzie miękka.

Wykończenie:

Podgrzewamy gulasz, dodając połowę ilości kolendry i mięty. Na talerz nakładamy quinoa formując dołek, podlewamy ją gulaszem i posypujemy pozostałymi ziołami.

Bon Appetit 😊



wegańskie burgery z quinoa

Quinoa i cieciorka różnią się zawartością składników odżywczych, ale obie mają korzystny wpływ na nasze zdrowie. Stanowią uniwersalną podstawę dań wegetariańskich, a przy tym zaspakajają dzienne zapotrzebowanie na białko, błonnik i witaminy z grupy B. Quinoa ma puszystą teksturę i lekko orzechowy smak, natomiast cieciorka jest bardziej zbita, w smaku przypomina groch. Obie jednak doskonale odnajdują się w różnorodnych kulinarnych daniach.

Składniki:

- 1/2 szklanki pokrojonego w drobną kostkę selera



naciowego,

- 1/2 szklanki pokrojonej w drobną kostkę marchwi,
- 1/2 szklanki pokrojonej w drobną kostkę słodkiej papryki,
- 1/2 szklanki posiekanych liści kolendry/pietruszki,
- 4 ząbki czosnku drobno posiekanego,
- 1 szalotka pokrojona w bardzo drobną kostkę,
- 1 łyżeczka tymianku,
- 1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego,
- 2 łyżeczki zmielonych ziarenek kolendry,
- 1 łyżeczka węgierskiej słodkiej papryki,
- 3/4 szklanki quinoa (125 gram),
- 3/4 szklanka ciecierzycy (140 gram),

- 1/2 szklanki mąki z ciecierzycy (46 gram),
- 1 łyżeczka vegety natur,
- sól morską do smaku,
- świeżo utarty pieprz,
- 4 łyżki oleju kokosowego/golden drop/rzepakowego do smażenia.

Wykonanie:

1. Cieciorkę zamaczamy na 3 godziny. Po tym czasie odcedzamy, zalewamy ponownie wodą i gotujemy około 1 godzinę, aż zmięknie. Następnie odcedzamy i wystudzamy.

2. Quinoa'e dokładnie opłukujemy na sitku wodą. Wrzucamy do rondla, zalewamy 1,5 szklanki zimnej wody z szczyptą soli. Gotujemy ok. 15-20 minut na małym ogniu, następnie czekamy, aż wystygnie.

3. Na dużej patelni rozgrzewamy 1 łyżkę tłuszczu i prужymy powoli nasze warzywa, gdy się zarumienią dodajemy ziołowe przyprawy, posiekane listki kolendry i czosnek, prужymy chwilę mieszając.

4. Połowę ugotowanej quinoa i połowę ugotowanej cieciorki przekładamy do miski i rozgniatamy tłuczkiem do ziemniaków.

5. Pozostałą część quinoa i cieciorke wraz z warzywami i przyprawami wkładamy do blendera i miksujemy pulsacyjnie na jednolitą masę, którą później przekładamy do miski z utłuczoną cieciorką i quinoa. Całość mieszamy dodając mąkę z cieciorke doprawiając vegetą, solą i pieprzem. Powstałą masę schładzamy w lodówce około 1 godziny.



6. Na patelni rozgrzewamy tłuszcz, formujemy okrągłe burgery i podsmażamy je z każdej strony na złoto-brązowy kolor.

7. Serwujemy według uznania, choć pięknie prezentują się w towarzystwie sałaty, awokado i pomidorków koktajlowych, to dzieci i młodzież najbardziej uwielbia je w postaci hamburgerów:) Najważniejsze, że każda opcja ma dużo plusów i pozytywny wpływ na nasze zdrowie.

**dynia z jabłkiem = power
booster breakfast**



Ta propozycja śniadaniowa ostatnio często zasila moje akumulatory z samego rana. Oczywiście jest to niezwykle bogaty w witaminy, błonnik i zdrowe tłuszcze posiłek. Intensywnie pomarańczowy kolor dyni pozwala zmalować całkiem apetyczny dla oka obraz na śniadanie. Jeśli nie masz nasion szałwii hiszpańskiej możesz ją zastąpić siemieniem lnianym. Posiłek należy przygotować co najmniej 10 godzin przed konsumpcją i schłodzić w lodówce. Ten czas jest potrzebny szałwii hiszpańskiej na zaabsorbowanie soku.

Składniki na jedną porcję:

- ok. 95 gram [puree](#) z upieczonej dyni,
- 1 utarte jabłko,
- 1 łyżka nasion szałwii hiszpańskiej (chia seeds)
- 1 łyżka pestek dyni + 2 łyżeczki pestek słonecznika (upróżone na patelni),
- 1/4 łyżeczki przyprawy *Pumpkin Pie Spice**

* ***Pumpkin Pie Spice***

Składniki: (ok. 1/2 szklanki gotowej przyprawy)

- 4 łyżki mielonego cynamonu (ok. 1 opakowanie 30 gramowe),
- 4 łyżeczki mielonego imbiru,
- 4 łyżeczki tartej (mielonej) gałki muskatołowej,
- 3 łyżeczki mielonego ziela angielskiego (można zmielić w



młynku do kawy).

Wykonanie:

1. Do miseczki z dynią dodajemy przyprawę Pumpkin Pie Spiece* i 1/2 łyżki nasion szałwii hiszpańskiej i mieszamy całość. Drugą połowę łyżki nasion dodajemy do utartego jabłka i mieszamy.
2. Na dnie szklanki/salaterki układamy warstwy: jabłko połączone z dynią, utarte jabłko, dynia, drobno posiekane pestki dyni i słonecznika. Wstawiamy do lodówki na noc.
3. Następnego dnia , całość dekorujemy kilkoma pozostałymi pestkami dyni i słonecznika. Jest to oczywiście moja kolorowa propozycja, ale każdy może ponieść się swojej własnej wyobraźni:).

pikantna salsa

Salsa...hmm..coś co pasuje niemal do wszystkiego..może tworzyć duet, tercet a nawet kwartet z innymi dodatkami do dań głównych. Z pierwszą salsą niestety nie miałam do czynienia na parkiecie, ale może to i dobrze;), bo klimatyczna meksykańska restauracja zaszczepiła we mnie ciekawość, a jednocześnie rozwinęła namiętność do ostrych i rozgrzewających przypraw, pobudziła zmysły i stała się nierozłącznym składnikiem naszej codziennej diety:). Myślę, że ten krótki opis wystarczy, by odważyć się postawić pierwszy krok w kierunku salsy:)

Składniki:



- 2,5 kg pomidorów,
- 1 kg czerwonej papryki,
- 8 czerwonych ostrych papryczek,
- 1/2 kg młodej białej cebuli pokrojonej w kostkę,
- 5 ząbków czosnku,
- 1 1/4 szklanki octu jabłkowego,
- 1 łyżka utartego/zmielonego kminu rzymskiego,

- 2 łyżeczki przyprawy [chili powder](#) <- klik
- 1/2 łyżki espresso instant,
- 4 łyżeczki soli morskiej,
- 1 szklanka posiekanej natki kolendry/pietruszki.

Wykonanie:

1. Umytą słodką paprykę przepoławiamy, pozbywamy się gniazd nasiennych i wraz z ostrą papryką układamy na blaszce i wkładamy do piekarnika/opiekacza. Grillujemy/opiekamy z góry, aż powstaną pęcherze, a skórka zacznie się mocno brązować, wówczas przewracamy nasze papryki i przez kolejne 5-10 minut opiekamy.

2. Upieczone słodkie papryki przekładamy do papierowej torby i zamykamy ją, to umożliwi nam łatwiejsze ściąganie skórki z papryki. Ostrą papryczkę bez szypułki wkładamy do blendera wraz z połową pokrojonej w kostkę cebuli.

3. Pomidory myjemy, następnie osuszone układamy na blaszce wraz z obranymi ząbkami czosnku i wkładamy do piekarnika. Opiekamy z każdej strony do momentu, aż na skórcie powstaną pęcherze i zacznie się mocno brązować. Wówczas pozbywamy się zbędnych szypułek, a „obrobione” pomidory wraz z czosnkiem i sokiem który wyciekł w trakcie opiekania przekładamy do blendera, w którym czekają na resztę załogi ostre papryczki i połowa cebuli:). Miksujemy całość, a następnie przekładamy do garnka.

4. Wystudzoną paprykę obieramy ze skórki, a następnie kroimy w kostkę i dodajemy do zawartości garnka. Całość doprowadzamy do wrzenia, dodając drugą połowę cebuli i pozostałe składniki. Zmniejszamy ogień i pruzymy ok. 15 minut.

5. Powstałą salsą napełniamy uprzednio wygotowane słoiki, pozostawiając około 2-3 cm luzu. Zakręcamy (ale nie do końca), a następnie pasteryzujemy 15 minut.

sałatka z cieciorki

Nad cieciorką za pewne rozplývają się wegetarianie i weganie, jednak każdy z nas powinien poświęcić jej zdecydowanie więcej swojego kulinarnego czasu ze względu na 3 najważniejsze zdrowotne „zalety”:

1. **„pogromca apetytu”** gdyż cieciorka jest bogata w błonnik i białko, a przy okazji ma niski indeks glikemiczny. To doskonałe połączenie sprzyja kontroli wagi.

2. **„reduktor cholesterolu”** 3/4 szklanki z cieciorki każdego dnia może obniżyć poziom LDL (złego cholesterolu), co zmniejsza ryzyko chorób serca.

3. **„wszechstronność”** cieciorka może być stosowana do sałatek, zup, curry, chili i gulaszów. Wysoko białkowa mąka z ciecierzycy (tzw. garam) nie zawiera glutenu i może być wykorzystana do pakora, pappadam lub do naleśników.

Składniki: 3 porcje

- 225 gram cieciorki,
- 3 łyżki oliwy z oliwek lub Golden Drop,
- 3 łyżeczki octu jabłkowego,
- 4 ząbki czosnku,
- 1 łyżka świeżej bazylii posiekanej (1 łyżeczka suszonej bazylii),
- 1 łyżka świeżej mięty (1 łyżeczka suszonej mięty),
- 1 łyżeczka świeżego tymianku (1/3 łyżeczki suszonego tymianku),
- 1 łyżeczka świeżego rozmarynu (1/3 łyżeczki suszonego rozmarynu),

- 1 łyżeczka świeżego oregano (1/3 łyżeczki suszonego oregano),
- 1 ostra czerwona papryczka chili,
- 60 gram zielonych oliwek (poszatkowanych),
- 1 czerwona papryka pokrojona w kostkę,
- pęczek szczypiorku drobno posiekanego,
- sól morska i pieprz do smaku.

Wykonanie:

1. Cieciorkę zamaczamy na 3 godziny. Po tym czasie odcedzamy, zalewamy ponownie wodą i gotujemy około 1 godziny, aż zmięknie. Następnie odcedzamy i wystudzamy.

2. W średniej wielkości misce sporządzamy dresing: mieszamy oliwę, ocet jabłkowy przyprawy ziołowe, rozgniecione ząbki czosnku, sól i pieprz.

3. W dużej misce mieszamy cieciorkę z oliwkami, słodką oraz ostrą papryką i poszatkowanym szczypiorkiem. Wszystko zalewamy dresingiem.

Smacznego:))!

wegetariańskie chili beans

To idealna propozycja na jesienny lunch czy też obiad. Potrawa pełna aromatu i niezwykłego smaku, który zawdzięcza to

mieszance przypraw. Podstawą chili jest czosnek, kmin rzymski, pieprz kajeński, słodka papryka, oregano oraz pomidory i to właśnie te składniki nadają potrawie piękny brązowo czerwony kolor i charakterystyczny smak. Wbrew pozorom potrawa ta, nie jest „piekielnie” ostra, choć to i tak pewnie zależy od preferencji. Można ją bardziej wyostriżyć dodając pestki z ostrych papryczek, lub też złagodzić, ograniczając ilość pieprzu kajeńskiego.

„Chili” można spożywać w towarzystwie chipsów tortilla, jak i również można je podać z ryżem, salsą i guacamole . Czy to zawinięte w placek burrito, czy też podane w misce, zawsze smakuje wyśmienicie.

Idealny posiłek dla wielbicieli metody metabolic balance®, zwłaszcza gdy tortilla chips zastąpimy cieniutkim pieczywem chrupkim (żytnim) pokrojonym w trójkąty.

Składniki na 6 porcji:

- 160 gram czerwonej fasoli (ang. red kidney),
- 160 gram białej fasoli ,
- 160 gram fasoli plamistej (ang. pinto)
- 3 łyżki oleju Golden Drop lub kokosowego,
- 3 łyżki oliwy z oliwek,
- 3 duże szalotki,
- 3 ostre papryczki chili,
- 6 ząbków czosnku,
- 6 łyżek [przyprawy chili](#) *(ok 30 gram)
- 2 1/2 łyżki mielonego kminu rzymskiego,
- 1/4 łyżeczki pieprzu kajeńskiego,
- 3/4 łyżeczki suszonego oregano,
- 3 średniej wielkości dojrzałe pomidory obrane ze skórki,
- sól morską i pieprz do smaku,
- kolendra lub pietruszka do dekoracji.

Wykonanie:

1. Trzy rodzaje fasoli płuczemy dokładnie w wodzie, a następnie odstawiamy do szklanej miski i zalewamy wodą na całą

dobę lub minimum 3 godziny.

2. W dużym rondlu, na średnim ogniu rozgrzewamy olej kokosowy i dodajemy poszatowane szalotki oraz drobno posiekane papryczki chili. Prużymy, mieszając od czasu do czasu aż cebulka zmięknie i lekko się zarumieni.

3. Dodajemy przyprawy: chili, kmin rzymski, pieprz kajeński, oregano oraz przeciśnięte przez praskę ząbki czosnku. Prużymy całość ok. 3 minut, a następnie dodajemy pokrojone pomidory oraz odcedzoną fasolę. Zalewamy całość wodą.

4. Zawartość rondla doprowadzamy do wrzenia, a następnie redukujemy temperaturę i na małym ogniu prużymy całość ok. 3 godziny aż fasola zmięknie. Pilnujemy by woda zbyt szybko nie odparowała i ewentualnie uzupełniamy braki. Pod koniec gotowania solimy i pieprzymy do smaku. Gorące chili serwujemy na głębokich talerzach, posypujemy kolendrą oraz skrapiamy oliwą.



grillowany łosoś spod zielonej oliwki :)

Łosoś zdecydowanie należy do moich najbardziej ulubionych ryb. W duecie z oliwkami, które również zajmują u mnie bardzo wysokie notowania staje się daniem idealnym i to nie tylko pod względem „smakowym”, ale przede wszystkim prozdrowotnym, ponieważ zarówno łosoś jak i oliwki zawierają bardzo dużo kwasów omega-3!

Składniki:

- 1 szklanka pokrojonych zielonych oliwek ,
- 2 ząbki czosnku drobno posiekanego,
- 2 łyżeczki otartej skórki z pomarańczy,
- 2 łyżki oliwy z oliwek,
- 2 łyżeczki drobno posiekanego świeżego tymianku,
- 1/4 szklanki posiekanych listków natki pietruszki,
- sól morska i świeżo utarty pieprz,
- 4 porcje grillowanego łososia.



Wykonanie:

1. W średniej misce mieszamy oliwki, czosnek, otartą skórkę z cytryny, oliwę i tymianek następnie solimy i pieprzymy do smaku. odstawiamy na 30 minut.
2. Kawałki łososia nacieramy solą i pieprzem oraz skrapiamy oliwą. Grillujemy na złotobrązowy kolor z każdej strony po 3-4 minuty zaczynając od strony ze skórą.
3. Kawałki łososia przekładamy na talerz i dekorujemy z góry relish'em z oliwek.



*receptura: „Bobby Flay’s Grill It”

żytni chleb na zakwasie

Ten chleb jest jednym z najlepszych moich „zdrowych wypieków”. Swoją ciemną barwę i kwaśny smak zawdzięcza [zakwasowi](#) wyhodowanym na mące żytniej typ 2000, która jednocześnie odgrywa najważniejszą rolę wśród składników. Jest

wilgotny w środku, natomiast skórka jest idealnie chrupka. Swoją świeżość zachowuje niezwykle długo, choć nigdy nie było mu dane tego doczekać :). I co najważniejsze jest niezwykle prosty w wykonaniu.

Składniki:

zaczyn:

- 175 gram [zakwasu żytniego](#),
- 130 gram mąki żytniej typ 2000,
- 90 gram mąki żytniej typ 720,
- 300 ml ciepłej wody o temperaturze nie przekraczającej 40 stopni Celsjusza,
- 2 łyżeczki soli.

ciasto na chleb:

- 50 gram mąki żytniej typ 2000,
- 100 gram mąki żytniej typ 720.

Wykonanie:

1. W dużej szklanej misce przygotowujemy zaczyn na chleb dodając wszystkie jego składniki, następnie mieszamy drewnianą łyżką. Miskę przykrywamy z góry folią spożywczą i odstawiamy w ciepłe miejsce na 4 godziny.



2. Do zaczynu dodajemy pozostałe mąki i mieszamy dokładnie. Przekładamy ciasto do formy „keksówki” (mniej więcej ciasto powinno sięgać co najmniej do połowy wysokości. Jeśli jest to blaszana forma musimy ją wysmarować tłuszczem (oliwą), a następnie oprószyć mąką żytnią, w przypadku formy silikonowej, pomijamy tą czynność. Formę przykrytą z góry ściereczką

wkładamy do piekarnika na całą noc zostawiając zapalone światło.



3. Rano, gdy ciasto wyrośnie rozpoczynamy pieczenie. Nie wyjmując formy z piekarnika rozgrzewamy go do 220 stopni Celsjusza i gdy piekarnik osiągnie tą temperaturę pieczemy chleb przez kolejne 40 minut. Chleb jest wypieczony, gdy wykałaczka włożona w środek ciasta chlebowego pozostanie sucha.

4. Upieczony chleb pozostawiamy w formie do wystygnięcia.

* proces przygotowawczy (dzień przed wypiekiem) najlepiej rozpocząć w godzinach popołudniowych (15-16 -ta).
