

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΑ ΖΥΜΩΜΑΤΑ - ΨΩΜΙ



Μένουμε σπίτι, πλένουμε χέρια, τρώμε υγιεινά!

ΥΛΙΚΑ:

1. 2,5 ποτήρια αλεύρι χωριάτικο ή φαρίνα ή ολικής αλέσεως
2. 1 κουταλάκι γλυκού ζάχαρη
3. 1 κουταλάκι γλυκού αλάτι
4. 1 κουταλάκι γλυκού ξηρή μαγιά
5. 2 κουταλιές σούπας λάδι (ηλιανθέλαιο ή παρόμοιου τύπου)
6. 1 ποτήρι νερό

ΒΗΜΑΤΑ:

1. Κοσκινίζουμε το αλεύρι σε μέτρια λεκάνη και προσθέτουμε τη μαγιά, τη ζάχαρη και το αλάτι και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι.
2. Προσθέτουμε το λάδι και το νερό και ανακατεύουμε με το κουτάλι να ενωθούν τα υλικά.
3. Απλώνουμε λίγο αλεύρι σε καθαρή επιφάνεια (πάγκος κουζίνας) και ζυμώνουμε με τα χέρια μας καλά το μίγμα ώσπου να γίνει ένα ωραίο ζυμάρι.
4. Το πλάθουμε σε μπάλα και το τοποθετούμε πίσω στη λεκάνη. Απλώνουμε με τα δάχτυλα πολύ λίγο λάδι στην επιφάνεια του και το σκεπάζουμε με διάφανη μεμβράνη ή αλουμινόχαρτο. Αφήνουμε να φουσκώσει για μία περίπου ώρα.
5. Επαναλαμβάνουμε ξανά το βήμα 3 και αφήνουμε για ακόμα μία ώρα το ζυμάρι να φουσκώσει στη λεκάνη σκεπασμένο με πετσέτα.
6. Προθερμαίνουμε τον φούρνο μας στους 180°C.
7. Τοποθετούμε λαδόκολλα σε μέτριο στρογγυλό ταψί και μεταφέρουμε το ζυμάρι.
8. Απλώνουμε με τα δάχτυλα μας λίγο νερό στην επιφάνεια του ζυμαριού και ακολούθως το πασπαλίζουμε με λίγο κοσκινισμένο αλεύρι. Ακολούθως με ένα μαχαίρι χαράζουμε ελαφρά την επιφάνεια του ζυμαριού (βλ. φωτογραφία).
9. Ψήνουμε για 1 ώρα και το ψωμί μας είναι έτοιμο!

Προσοχή: Ζητούμε βοήθεια από ενήλικα ιδιαίτερα κατά τη χρήση μαχαιριού και στο ψήσιμο.

Καλή επιτυχία παιδιά μου!