

# Хлеб с семенами на закваске. Рецепт Д. Хамельмана

Мука в закваске: 15%

Ингредиенты	Рецептура	
	1 заготовка, г	%
<b>ОБЩАЯ РЕЦЕПТУРА</b>		
Пшеничная хлебопекарная мука	417	92
Цельнозерновая ржаная мука	37	8
Семена подсолнечника поджаренные	54	12
Семена кунжута поджаренные	28	6
Вода	341	75
Соль	11	2,3
<b>Общий выход теста</b>	<b>888</b>	<b>195,3</b>
<b>ЖИДКАЯ ЗАКВАСКА</b>		
Пшеничная хлебопекарная мука	68	100
Вода	85	125
Материнская закваска (жидкая)	14	20
<b>Всего</b>	<b>167</b>	
<b>ТЕСТО</b>		
Пшеничная хлебопекарная мука	349	
Цельнозерновая ржаная мука	37	
Семена подсолнечника поджаренные	54	
Семена кунжута поджаренные	28	
Вода	256	
Соль	11	
Закваска жидкая	153**	
<b>Всего</b>	<b>888</b>	

\* при недостаточном объеме хлеба или длительной его расстойке можно добавить прессованные дрожжи в количестве 1% от общей массы муки

\*\* за вычетом отбора 14 г. закваски для ее дальнейшего разведения.

# Хлеб с семенами на закваске. Рецептúra Дж. Хамельмана

## 1. Подготовка жидкой закваски

Примерно за 12–16 часов до замеса теста делаем последнее разведение закваски. Созревание закваски при 21 °C

## 2. Семена

Семена подсолнечника и кунжута поджарить в течение 3–5 минут при 190 °C

## 3. Замес теста

Сразу смешиваем все ингредиенты и замешиваем тесто. Тесто должно получиться средней консистенции. Желательная температура теста 24 °C

## 4. Брожение

Продолжительность – 2,5 часа

## 5. Обминка

Обомните тесто один раз через 75 минут брожения

## 6. Деление и формование

Смотри видео-рецепт

## 7. Окончательная расстойка

В течение 8 ч при 10 °C или 18 ч при 4 °C

## 8. Выпечка

Предварительно подайте интенсивный пар в печь, загрузите тестовые заготовки, и снова подайте пар. Выпекать при 235 °C. Если корочка подрумянивается слишком быстро, снизьте температуру на 10 – 20 градусов. Как только корочка приобретет цвет, между корпусом и дверью духовки вставьте ложку. Выпекать примерно 40–45 минут.