

## Хлеб деревенский, с семечками и солодом

---

### Технологическая карта

Ингредиенты	% к общему объёму муки	Вес в г. на 1 шт.
<b>Опара:</b>		
Закваска зрелая 100% гидратации	50%	30
Мука пшеничная цельнозерновая	50%	30
Мука пшеничная высший или 1 сорт	50%	30
Вода комнатной температуры	100%	60
Выход		150
<b>Тесто:</b>		
Опара	43%	150
Мука пшеничная высший или 1 сорт	72%	250
Мука ржаная обойная или обдирная	14%	50
Мука пшеничная цельнозерновая	14%	50
Вода 10 -14 С	57%-66%	200+30
Тостированные семена подсолнечника, тыквы или любые другие	20%	70
Солод ржаной ферментированный тёмный + кипяток	3+6%	10 + 20
Соль	2,3%	8
Выход		808-838

## Технологический процесс:

Для **опары** смешать все ингредиенты и оставить при температуре 26-28 С. В момент пика опара имеет бугристую поверхность: крупные бугры и вмятины, опара начинает втягиваться в центре. Йогуртовый приятный аромат. Объем увеличен в 2-3 и более раз.

## Тайминг:

При Т воздуха 26-28 С	от 3х до 5ти часов
При Т воздуха 24-26 С	6 - 8 часов
При температуре ниже 24 С	от 6 часов

Температура выше 28 градусов не рекомендуется.

Предварительно обжариваем семечки, чтобы они успели остыть. Не даем им почернеть.

Темный ферментированный солод завариваем кипятком и также остужаем до комнатной температуры.

## Тесто

Для теста смешать 200 г воды, всю опару, заваренный остывший солод и всю муку до увлажнения муки, до однородности. Если тесто очень густое, добавить 10 г воды и больше.

**Автолиз** 30 мин – 1 час при комнатной температуре.

После автолиза добавить соль и необходимое количество воды из оставшейся по рецепту.

**Замес** до гладкости (средней степени развития клейковины).

Когда тесто замешано, вносим семечки и хорошо их распределяем в тесте.

## Брожение

Брожение примерно 3-4 часа до увеличения в 2 раза при t теста 24-25 С, складываем каждый час.

### Тайминг:

При T теста 24-26 C от 3 до 4 часов  
При T теста ниже 24 до 6 часов

### Предформовка

Округлить тесто на подпыленном мукой столе.  
Отлѐжка теста 30 минут.

### Формовка

Сформовать тестозаготовки удобным способом.

### Расстойка

Расстойка в корзинке 1,5-2 часа до готовности (увеличение в объеме в 2 раза или больше, вмятина от пальца разглаживается медленно). Накрывать от заветривания или расстивать в выключенной духовке.

### Тайминг

При T воздуха 26-28 C	1,5-2 часа
При T воздуха 24-26 C	2 – 3 часа
При T воздуха ниже 24	4 часа и более

Или

ночная расстойка от 12-14 часов при температуре 5-8 C.

### Выпечка

Разогреваем духовку с формой для выпечки или с камнем и формой для подачи пара на максимальной температуре не менее 40 минут.

Тестозаготовку надрезать перед посадкой в печь.

Выпекать с паром или под колпаком 15 минут при температуре духовки 250 C.

Снизить температуру до 230 C и допекать без пара 20-25 минут.

Общее время выпечки: 35-40 минут.