



JERNEJ KITCHEN

PIRIN KRUH S SONČNIČNIMI SEMENI

Notranjost je mehka, sočna in čisto nič suha.

ZA	1	ŠTRUCO
PRIPRAVA:	15	MINUT
PEČENJE:	35	MINUT

PREDTESTO

100 g pirine moke

100 g mlačne vode

3 g suhega kvasa ali 6g svežega kvasa

PIRIN KRUH S SONČNIČNIMI SEMENI

180 g pirine moke

120 g sončničnih semen

40 g ovsenih kosmičev

10 g soli

4 g suhega kvasa ali 8g svežega kvasa

220 g mlačne vode

POSIP

50 g sončničnih semen

50 g ovsenih kosmičev

TOOLS AND EQUIPEMENT

skleda

kuhalnica

krpa ali živilska folija

pekač za kruh (800g)

posoda za vodo

rešetka

PREDTESTO

Najprej pripravimo predtesto. V srednje veliki skledi premešamo pirino moko, mlačno vodo in kvas. Skledo pokrijemo s kuhinjsko krpo ali živilsko folijo in postavimo na stran, na sobno temperaturo, za 1 uro.

NASVET

[Predtesto lahko pustimo vzhajati tudi čez noč, v hladilniku, ali pa ga zamenjamo z aktivnim kislim testom \(200g\)](#)

PREMEŠAMO SESTAVINE

V večji skledi s kuhalnico premešamo vzhajano predtesto, pirino moko, sončnična semena in ovsene kosmiče. Dodamo morsko sol, kvas in vodo ter dobro premešamo. Skledo pokrijemo s kuhinjsko krpo ali živilsko folijo in postavimo na stran, na sobno temperaturo, za 1 uro, oziroma dokler se masa ne podvoji.

DRUGO VZHAPANJE

Model, pekač za kruh (800g) rahlo premažemo z rastlinskim oljem. Na delovno površino damo mešanico 50g sončničnih semen in 50g ovsenih kosmičev. Testo prestavimo na delovno površino in ga povaljamo v tej mešanici. Oblikujemo ga tako, da se bo čisto prilegal pekaču. Testo prestavimo v pekač, tega pa pokrijemo s kuhinjsko krpo ali živilsko folijo ter postavimo na stran, na sobno temperaturo, za 1 uro, oziroma dokler se masa ne podvoji. Pečico segrejemo na 240°C.

PEKA

Na dno pečice damo posodo z ledeno mrzlo vodo, pekač s kruhom postavimo v pečico ter znižamo temperaturo na 230°C. Pečemo 30 - 35 minut, oziroma dokler ni kruh zlato - rjave barve. Po 15 minutah peke, odstranimo posodo z vodo. Pečen kruh ohladimo na rešetki in ga ne pokrivamo s krpo. Rahlo

ohlajen se odlično prileže z malo (ali malo več) masla in domačo marmelado. Dober tek.