



BEZLEPKOVÁ SMĚS NA CHLEBOVÉ A TMAVÉ PEČIVO **BREADS & BAGUETTES**

(TZV. MODRÁ)

PRAKTICKÉ A OSVĚDČENÉ RECEPTY

SLOVO ÚVODEM

Bezlepková směs na chlebové a tmavé pečivo **BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ)** byla první z našich univerzálních „barevných“ směsí. Dodnes patří k našim nejprodávanějším produktům a má tisíce příznivců, kteří se pro ni neustále vracejí a nedokážou si už bez ní své bezlepkové pečení představit. Není divu, chleby z ní se po upečení **svou texturou a chutí velmi blíží běžné „Šumavě“**, po které se lidem dodržujícím bezlepkovou dietu často stýská. **MODRÁ** navíc **dokáže tuto strukturu a objem pečiva zajistit bez použití psyllia**, které je sice v bezlepkovém pečivu nesmírným pomocníkem a je tak obsaženo v mnoha směsích na chléb, které trh nabízí, ale ne všichni jedinci ho snesou. Samozřejmostí je, jako u všech produktů Adveni, že **směs je bez alergenů jako je deproteinovaný pšeničný škrob, soja a lupina**.

Upřímně je třeba napsat, že MODRÉ směsi bylo někdy v minulosti vyčteno malé množství bílkovin. Ovšem MODRÁ rozhodně nesledovala primárně tento výživový parametr. Její cíl byl jiný. **Chléb co nejpodobnějšímu tomu, na který byl spotřebitel zvyklý před bezlepkovou dietou. Chléb, který bude jako ten, co mají ostatní děti ve škole.** (Všichni, kdo mají děti, jistě rozumí.) **Chléb, který bude snadný na upečení a to nejen v klasické troubě, ale i v domácí automatické pekárně.** Všichni, kdo nějaký bezlepkový chléb už upekli, ví, že docílit těchto zdánlivých samozřejmostí vůbec není snadné. MODRÉ směsi se to však povedlo, troufám si tvrdit, na jedničku. Možná i proto bývá tato směs někdy přezdívána jako **směs pro začátečníky**. Díky její chuti začínající bezlepkář není zaskočen jinakostí bezlepkového pečiva, díky jejím vlastnostem nepropadá panice, že si bezlepkový chléb nebude umět sám upéct. Ti, co striktně sledují obsah bílkovin ve stravě, krajíc jednoduše doplní správnou oblohou jako je šunka či sýr. Ti, kteří trvají na obsahu bílkovin v samotném pečivu, mohou směs kombinovat s naší směsí na celozrnný chléb Rebel či směsí na proteinový chléb Bodyguard či semínkový chléb Delikates, nebo mohou zakoupit přímo je. Při vývoji našich směsí myslíme na všechny. Další možností je použít při pečení chleba z MODRÉ Adveni ingredience jako je sýr,

podmáslí, vejce, mák, ... Recepty jsou pro všechny snadno dostupné.

Velkou devizou MODRÉ směsi je i její všestrannost. Pohodově z ní upečete desítky druhů tmavšího pečiva. K tomu Vám poslouží i tato MODRÁ kuchařka. Otevírá jí kapitola „Chleby“. Představte si **30 rozmanitých chlebů z jedné směsi**. Ano, i to dokáže MODRÁ. Chléb z MODRÉ směsi upečete **snadno jak v domácí pekárně, tak v klasické troubě**. Popis je podán tak srozumitelně, že si ho lehce osvojíte a pečení chleba Vám bude přinášet radost. Nechybí ani návod na **chléb kváskový**. V druhé kapitole připravíme menší pečivo, jako jsou **semínkové bulky, dalamanové bulky, makové uzlíky, bagetky včetně kváskových**. Uvádíme i recept na rohlíky, který figuroval na prapůvodním obale MODRÉ (tenkrát ještě s názvem SIMPLY ADVENI), o který si mnozí psali. **Drobné pečivo vhodné jako malé občerstvení – tvarohové tyčinky, škvarkové pagáče, plněné rohlíčky, sezamové kytičky a sádlové růžičky** nabídne třetí kapitola. Čtvrtá kapitola patří **tortillám a nekynuté pizze**.

Recepty jsme pro Vás připravovaly s radostí a obrovskou chutí. **Velmi děkuji Alexandře Brunnerové** za její obrovskou fantazii a nápaditost, sestřence **Janě Fialkové** za její nezdolnou trpělivost a ochotu prověřovat fungování receptů v domácí automatické pekárně a za výborný recept na tortilly, **Stáně Hartové** za její úžasnou tvorbu a nádherné fotky, **Ivě Vašátkové** za její rohlíčky, kytičky a růžičky, což jsou ty pravé „třešničky na dortu“ v podobě drobného pečiva vhodného jako malé občerstvení. Děkuji **Vám všem, kteří vezmete MODROU k sobě domů**, vím, že Vám to v dobrém vrátí, a především děkuji ... tam nahoru ... **Děkuji mé nejmilejší Jarušce, paní Ing. Jarmile Ouhrabkové, která stála u zrodu MODRÉ a která mne toho tolik naučila**.

Vaše Hana Cetlová



Foto: Sílaha Hartová

OBSAH

SLOVO ÚVODEM	2	II. BULKY, BAGETY, DALAMÁNKY	142
I. CHLEBY	6	TMAVÉ SLUNEČNICOVÉ / DÝŇOVÉ BULKY SEMÍNKOVÉ BAGETY	144 146
JEDNA SMĚS, JEDEN POSTUP A TOLIK RŮZNÝCH CHLEBŮ	11	KVÁSKOVÉ BAGETY BEZ ROZKVASU	148
CHLÉB ANČOVIČKOVÝ S OLIVAMI	14	BULKY À LA DALAMÁNKY	150
CHLÉB AVOKÁDOVÝ	18	MAKOVÉ UZLÍKY	152
CHLÉB BANÁNOVÝ S KOKOSOVÝM „MLÉKEM“	22	ROHLÍKY Z PRAPŮVODNÍHO OBALU	154
CHLÉB BRAMBOROVÝ	26		
CHLÉB BRYNZOVÝ SE SLANINOU	30	III. DROBNÉ PEČIVO VHODNÉ JAKO MALÉ OBČERSTVENÍ	156
CHLÉB CIBULOVÝ	34	SEZAMOVÉ KYTIČKY	158
CHLÉB CIDEROVÝ	38	SÁDLOVÉ RŮŽIČKY	160
CHLÉB ČABAJKOVÝ	42	PLNĚNÉ ROHLÍČKY	162
CHLÉB ČESNEKOVÝ	46	TVAROHOVÉ TYČINKY	164
CHLÉB DÝŇOVÝ	50	ŠKVARKOVÉ PAGÁČE	166
CHLÉB HERMELÍNOVÝ S OLIVAMI	54		
CHLÉB JOGURTOVÝ	58	IV. TORTILLY, PIZZA BEZ KYNUTÍ	168
CHLÉB KLASICKÝ TYPU ŠUMAVA	62	TORTILLY	170
CHLÉB KVÁSKOVÝ	66	PIZZA BEZ KYNUTÍ	172
CHLÉB MAKOVÝ	70		
CHLÉB NIVOVÝ	74	NOVÉ RECEPTY 2023	174
CHLÉB OŘECHOVOROZINKOVÝ	78	JUREČEK Z MODRÉ ADVENI S PSYLLIEM	178
CHLÉB PIVNÍ	82	JUREČEK Z MODRÉ ADVENI S LNĚNÝMI SEMÍNKY (BEZ PSYLLIA)	180
CHLÉB PODMÁSLOVÝ	86		
CHLÉB RÝŽOVÝ	90		
CHLÉB RÝŽOVÝ	92		
CHLÉB ŘEPOVÝ S VLAŠSKÝMI OŘECHY	94		
CHLÉB S BALKÁNSKÝM SÝREM	98		
CHLÉB S CHILLI	102		
CHLÉB S OLIVAMI, PARMEZÁNEM A OREGANEM	106		
CHLÉB SÝROVÝ SE SÝREM TYPU COTTAGE	110		
CHLÉB SEMÍNKOVÝ	114		
CHLÉB SLANINOVÝ	118		
CHLÉB ŠKVARKOVÝ	122		
CHLÉB TVARŮŽKOVÝ	126		
CHLÉB VAJEČNÝ	130		
CHLÉB ZELNÝ	134		
SHRNUTÍ INGREDIENCÍ JEDNOTLIVÝCH RECEPTŮ	138		



Foto: Sílvia Hartová

I. CHLEBY

CHLÉB (nejen) PRO ZAČÁTEČNÍKY, BEZLEPKOVÁ ŠUMAVA

Základní chléb z MODRÉ Adveni se svou texturou a chutí velmi blíží běžné „Šumavě“, proto ho často doporučuji těm, kteří s bezlepkovou dietou začínají. Kromě toho, že je tento chléb velmi snadný na upečení a začátečník tak nepodlehne panice, že si nebude umět chléb upéct, není začínající bezlepkář zaskočen jinakostí bezlepkového pečiva. Je to tedy **snadná příprava a chuť podobná „Šumavě“**, pro které je **klasický chléb z MODRÉ** někdy přezdíván – **chléb pro začátečníky**.

BEZLEPKOVÁ ŠUMAVA, VÍCE NEŽ 30 ROZMANITÝCH CHLEBŮ Z JEDINÉ SMĚSI

„Bezlepkovou Šumavu“ a více než 30 rozmanitých chlebů z jedné směsi? Ano, i to dokáže MODRÁ. Rozmanitost je dána nápaditými a přitom velmi obyčejnými přísadami. Uznejte: brambory, cibule, česnek, zelí, banán, rýže, jogurt, sýr, podmáslí, vajíčka, slaninka, škvarky, pivo, atd. Většinou je máme všichni doma, nebo je zakoupíme v nejbližším obchodě s potravinami. Tyto ingredience zvýší **výživovou hodnotu chleba** a propůjčí mu **nejen výbornou chuť ale i příjemnou vláčnost**. A pak že bezlepkové pečivo postrádá pestrost.

VELMI SNADNÉ PEČENÍ

Navíc **princip pečení** všech těchto chlebů je **stále stejný**. A **popis přípravy** je podán tak srozumitelně, že si ho **lehce osvojíte a pečení chleba** vás bude těšit.

JAK V AUTOMATICKÉ DOMÁCÍ PEKÁRNĚ, TAK V KLASICKÉ TROUBĚ

Chleby z MODRÉ Adveni podle našich receptů upečete **snadno jak v domácí automatické pekárně, tak v klasické troubě**. Výsledkem bude **vždy chutný nadýchaný chléb**. Obrovskou devizou **pečení v domácí automatické pekárně je maximální pohodlí pro uživatele, jeho handicapem pak ale kůrka chleba**, která nikdy nedosáhne takové barvy a křupavosti jako u chleba pečeného v klasické troubě. **Pokud je tedy pro vás právě křupavá kůrka jedním z hlavních ukazatelů „dobrého chleba“, rozhodně je lepší vyvinout o trochu více úsilí a péci v troubě klasické**. Případně pečte **dle vašich aktuálních časových možností, v časové nouzi volte domácí automatickou pekárnou, jindy se uchylte ke „klasice“**.

ZAMRAŽENÍ

Nedokážete celý bochník chleba zkonsumovat **začerstva**? Modrá Adveni byla vyvinuta tak, abyste si pečivo z ní mohli **zamrazit** (ať už ho upečte v „automatce“, nebo v klasické troubě). **Pečivo si zachová své kvality i po rozmražení**. Aby vše dobře dopadlo, přinášíme Vám několik rad, **jak na to**.

1. Chléb zamrazujte co nejčerstvější, nikdy však teplý.
2. Bochník nakrájejte nožem na pečivo na pravidelné tenké plátky (8–10 mm).
3. Přichystejte si sáčky určené do mrazáku.
4. Do každého sáčku vložte právě tolik plátek chleba, kolik bezprostředně po rozmrazení spotřebujete. Mezi jednotlivé plátky vložte čtverečky alobalu, snáze je tak při rozmrazování oddělíte od sebe.
5. Ze sáčků vytlačte přebytečný vzduch, sáčky uzavřete a vložte do mrazáku. Takto zamražený chléb vydrží v mrazáku až 6 měsíců.
6. Po vyjmutí z mrazáku chléb zbavte sáčku a jednotlivé plátky nechte rozmrazit při pokojové teplotě. Pokud spěcháte, můžete je na chvilku vložit do středně vyhřáté trouby či mikrovlnky. Náš tip pro expres výsledek je vložit zmrzlé plátky chleba nakrátko do topinkovače.
7. Ihned po rozmražení konzumujte.

PEČENÍ V DOMÁCÍ AUTOMATICKÉ PEKÁRNĚ

Pečení v **domácí automatické pekárně je extrémně snadné**. Navíc **vás navedeme zcela přesně, kdy a jak kterou složku do nádoby** pekárně dát. Přesto **jisté specifikum** pro pečení chlebů z MODRÉ Adveni v domácí automatické pekárně tu je. **Vždy* pečeme na krátký program cca 2 hodiny** – maximálně 2 hodiny a 10 minut. Pozor, totiž mnoho domácích automatických pekáren nabízí přímo bezlepkový pečicí program, který je ale obvykle tříhodinový. To je pro chleby z MODRÉ příliš dlouho, chléb by byl vysušený. Držte se návodu, skutečně zvolte krátký program cca 2 hodiny – maximálně 2 hodiny a 10 minut. Je to jistě další pozitivum chlebů z MODRÉ – na jejich přípravu nepotřebujete 3 hodiny, jak tomu často bývá, máte **hotovo za dvě „hodky“**. Při přípra-



krátký program navolený na domácí automatické pekárně ETA

*Jedinou výjimkou je pečení chleba podmáslivého, kde zvolíme program TOAST, případně KLASIK, o tom více na str. 86.

vě chleba v domácí automatické pekárně se nám osvědčilo **pečení se sušeným droždím, stejně tak ale můžete použít i droždí čerstvé.** Pak namísto 7 g sušeného droždí, použijte (rozdrobte) 21 g čerstvého droždí (tj. půlku kostky).



chléb s nivou pečený v domácí automatické pekárně

PEČENÍ V KLASICKÉ TROUBĚ

V klasické troubě lze chléb péct **buď ve formě** (např. na biskupský chlebiček), **nebo volně** na plechu, pečícím kameni, či v nízké nádobě (pánvi, keramické formě, pekáči, apod.) V obou případech pečení v klasické troubě **budeme vždy potřebovat, kromě vhodné nádoby na pečení, nebo plechu, i pečící papír.** Pečení v klasické troubě vyžaduje **o něco více úsilí,** než pečení v domácí automatické pekárně, nespornou

devizou je **ale pěkná, křupavá, zlatohnědá kůrka,** kterou pečením v klasické troubě docílíme. Při přípravě chleba v klasické troubě se nám **osvědčilo pečení s čerstvým droždím.** Stejně tak je **ale možné nechat kvásek vzejít z droždí sušeného.** Pak namísto 21 g (tj. půlky kostky) čerstvého droždí použijte 7 g sušeného droždí.



formy na pečení chleba v klasické troubě

PEČENÍ V KLASICKÉ TROUBĚ VE FORMĚ

Toto pečení v klasické troubě je podstatně **snadnější než pečení volně.** Těsto **zpracováváme (hněteme) pouze 1x, necháváme ho kynout pouze 1x a to přímo v nádobě, ve které budeme péct, nemusíme tudíž bochník ani tvarovat.** Často se ptáte: „Skutečně necháme vykynout přímo v pečící nádobě a pak hned pečeme?“ Ano, je to tak! Tento postup byl nesčetněkrát přezkoušen a je plně funkční a zcela plnohodnotný, přestože je méně pracný než postup následující. **Výsledkem je ale chléb z formy,** nikoliv vlastnoručně pěkně vytvarovaný bochník.



chléb s nivou pečený v klasické troubě ve formě

PEČENÍ V KLASICKÉ TROUBĚ VOLNĚ

Při tomto způsobu pečení těsto zpracujeme (uhněteme), necháme vykynout, pak ho znovu zpracujeme tzv. překládáním, což znamená, že ho ohneme od kraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od kraje ke středu, otočíme o 90 stupňů a tento postup několikrát zopakujeme. Následně těsto vytvarujeme do bochánku, který vložíme do škrabem vysypané ošátky a necháme znovu kynout. Máme zde tedy dvojí zpracování těsta, dvojí kynutí. Při pečení volně také navíc potřebujeme ošátku a také tzv. sázečí prkénko, které nám pomůže při vyklopení vykynutého chleba z ošátky. Odměnou je nám ale krásně vlastnoručně vytvarovaný bochník.



vykynutý chléb v ošátce



vykynutý chléb z ošátky na pečícím papíře na sázečím prkýnku



chléb s nivou pečený v klasické troubě volně

V obou případech pečení v klasické troubě zvolíme program horní-dolní ohřev (nikoliv horkovzduch).



Při obou způsobech pečení chleba v klasické troubě pracujeme se zapářením trouby. Na spodní rošt trouby umístíme starý plech a do něj nalijeme zhruba 1l horké vody. V troubě rozpálené na maximální teplotu pak snadno a rychle vznikne pára. **Buďte velmi opatrní**, ať vás neopaří. Pokud máte parní troubu, postupujte tak, jak jste zvyklí.

KVÁSKOVÝ CHLĚB

Princip přípravy kváskového chleba je jiný. V této kuchařce se s přehledem naučíme i to, jak upéct skutečně **výborný kváskový chléb**.



kváskový chléb



Foto: Sílka Hartová

JEDNA SMĚS, JEDEN POSTUP



ančovičkový s olivami



avokádový



banánový s kokos. nápojem



bramborový



brynzový se slaninou



cibulový



ciderový



čabajkový



česnekový



dýňový



hermelínový s olivami



jogurtový



klasický typu „Šumava“



makový



nivový

A TOLIK RŮZNÝCH CHLEBŮ =



ořechovorozinkový



pivní



podmáslový



rýžový



řepový s vlašskými ořechy



s balkánským sýrem



s chilli



s olivami, parmez. a oreganem



semínkový



slaninový



sýrový se sýrem typu Cottage



škvarkový



tvarůžkový



vaječný



zelný

JEDNA SMĚS, JEDEN POSTUP



ančovičkový s olivami



avokádový



banánový s kokos. nápojem



bramborový



brynzový se slaninou



cibulový



ciderový



čabajkový



česnekový



dýňový



hermelínový s olivami



jogurtový



klasický typu „Šumava“



makový



nivový

A TOLIK RŮZNÝCH CHLEBŮ =



ořechovorozinkový



pivní



podmáslový



rýžový



řepový s vlašskými ořechy



s balkánským sýrem



s chilli



s olivami, parmez. a oreganem



semínkový



slaninový



sýrový se sýrem typu Cottage



škvarkový



tvarůžkový



vaječný



zelný

CHLÉB ANČOVIČKOVÝ S OLIVAMI

Autor: Adveni

✓ Bez lepek ✓ Bez sóji ✓ Bez mléka ✓ Bez vajec

Ančovičky jsou neodmyslitelnou přísadou mnoha pokrmů středomořské kuchyně, už jejich nepatrné množství významně zvýrazní chuť. Jedná se o drobné mořské rybky z čeledi sardelovitých, které žijí v Atlantiku, Středozezemním a Černém moři, nazývají se sardele obecné. Dospělí jedinci sardele obecné dorůstají délky 10-15 cm. Výraz ančovičky se používá v gastronomii, kde se naložené v rostlinném oleji ve formě filetů či oček považují za delikatesu. Ančovičky mají velmi jemné maso a výraznou slanou chuť. Přidávají se do omáček k těstovinám, do salátových záливоk, ale také do slaných koláčů či na pizzu. Vyšperkujte s nimi váš chleba a obyčejné pečivo povýšíte na pochoutku. Ančovičky jsou k zakoupení v běžných obchodních řetězcích v konzervách nebo skleněných lahvičkách, u nás často pod názvem „sardelová očka“.

Ingredience

- 400 g Bezlepkové směsi na chlebové a tmavé pečivo BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ)
- 300 ml vlažné vody
- 5 g soli
- 50 g nakrájených ančoviček
- 40 g nasekaných oliv
- 7 g sušeného droždí (1 balíček) nebo 21 g čerstvého droždí (půl kostky)
- 1 lžičku cukru *Budeme potřebovat pro vzejítí kvásku při přípravě chleba v klasické troubě.*



nasekané olivy a nakrájené ančovičky, foto: Adveni

Pracovní postup

Chléb můžeme péct **jak V DOMÁCÍ PEKÁRNĚ, tak V KLASICKÉ TROUBĚ.**

V KLASICKÉ TROUBĚ lze chléb péct **buď ve formě** (např. na biskupský chlebiček), **nebo volně** na plechu, pečícím kameni, či v nízké nádobě (pánvi, keramické formě, pekáči, apod.)

V obou případech **pečení v klasické troubě budeme potřebovat, kromě vhodné nádoby na pečení, nebo plechu, i pečící papír.**

Při pečení **v klasické troubě volně** budeme také potřebovat **stěrku, ošatku na kynutí a sázecí prkynko.**

Návod k přípravě V DOMÁCÍ PEKÁRNĚ

1. Do mísičky nalijeme vodu.
2. Přidáme sůl.
3. Přisypeme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ).
4. Uprostřed směsi vytvoříme důlek, do kterého nasypeme sušené droždí. (Případně rozdrobíme čerstvé droždí.)
5. Pečeme na krátký program cca 2 hodiny – maximálně 2 hodiny a 10 minut.*
6. Jakmile pekárna vydá zvukový signál, přidáme nasekané olivy a nakrájené ančovičky.

**Pozor, mnoho domácích automatických pekáren nabízí přímo bezlepkový pečící program, který je ale obvykle tříhodinový. To je pro tento chléb příliš dlouho, chléb by byl vysušený. Držte se návodu, skutečně zvolte krátký program cca 2 hodiny – maximálně 2 hodiny a 10 minut.*

Návod k přípravě V KLASICKÉ TROUBĚ ve formě

1. Do skleničky nalijeme 50 ml z celkového množství vlažné vody, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme čerstvé droždí (nebo nasypeme sušené droždí) a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ) a sůl. Přilijeme zbývajících 250 ml vlažné vody a připravený kvásek. Hněteme do hladka cca 5 minut. Na závěr přidáme nasekané olivy a nakrájené ančovičky a ještě krátce propracujeme.
3. Nádobu, ve které budeme péct, vyložíme pečícím papírem. Přesuneme do ní těsto a zakryjeme ho potravinářskou



chléb pečený v domácí automatické pekárně, foto: Adveni



chléb pečený v klasické troubě ve formě, foto: Adveni

CHLÉB ANČOVIČKOVÝ S OLIVAMI

fólii, aby neoschlo. Na teplém místě necháme kynout cca 45 minut.

4. Na troubě navolíme program horní-dolní ohřev. Troubu předehřejeme na 250 °C a na její dno dáme starý plech na pečení, na který nalijeme cca 1 l vroucí vody. Troubu rychle zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě vytvoří. (Pokud máte parní troubu, postupujte tak, jak jste zvyklí.)

5. Pečící nádobu s vykynutým těstem vložíme do rozpálené a zapálené trouby a při teplotě 250 °C pečeme po dobu 20 minut. Poté troubu otevřeme a páru vyvětráme, vyndáme spodní starý plech, teplotu stáhneme na 200 °C a pečeme 30 minut. Pak chleba vyklopíme z formy, opatrně sundáme pečící papír a pečeme ještě 10 minut na mřížce, abychom docílili pěknou kůrku ze spodu.*

**Pozor, celková doba pečení se může mírně lišit – v závislosti na typu trouby. Že je chléb hotový, prověříme známým testem se špejlí – zapícháme ji do chleba, a když ji vytáhneme suchou, chléb je upečený. Správně upečený chléb poznáme také tak, že zaklepeme na spodek a ten musí „zvonit“, tzn. znít dutě.*

Shrnutí základních doporučených časů:

Vzejítí kvásku cca 10 min.

Hnětání těsta do hladka cca 5 min.

Kynutí cca 45 min.

Pečení celkem 1 hodinu.

Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 20 min

2. na 200 °C bez páry – 30 min

3. na 200 °C bez formy na pečení – 10 min

Návod k přípravě V KLASICKÉ TROUBĚ na volno

1. Do skleničky nalijeme 50 ml z celkového množství vlažné vody, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme čerstvé droždí (nebo nasympeme sušené droždí) a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.

2. Ve velké míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ) a sůl. Přilijeme zbývajících 250 ml vlažné vody a připravený kvásek. Hněteme do hladka cca 5 minut. Na závěr přidáme nasekané olivy a nakrájené ančovičky a ještě krátce propracujeme.

3. Těsto necháme kynout v míse, kterou přikryjeme igelitem, po dobu cca 45 minut. Těsto musí viditelně zvětšit objem, pod lehkým tlakem prstu pružit.

4. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený váh a pomocí stěrky zpracujeme tzv. překládáním. Těsto ohneme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát zopakujeme.

5. Nakonec těsto zpracujeme do bochánku, který vložíme do připravené, škrobem vysypané ošatky. Ošatku přikryjeme igelitem a těsto v ní necháme znovu kynout cca 15 minut.

6. Na troubě navolíme program horní-dolní ohřev. Troubu rozehřejeme na maximum, na spodní rošt položíme „starý“ plech a zároveň do trouby vložíme plech, na kterém budeme chléb péct (i tento plech, na který chleba posleze položíme, musí být rozpálený).

7. Nakynutý bochník vyklopíme na pečící papír, pod kterým máme sázeční prkénko. Bochník zlehka ometeme od přebytečného škrobu a uděláme do něj zářez/y ostrým nožem. „Zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vložíme opatrně do rozpálené trouby na rozpálený plech a do „starého“ plechu na spodním roštu vlijeme cca 1 litr horké vody. POZOR na horkou páru, která vznikne. Troubu rychle zavřeme, aby nám vzniklá pára neunikla. Takto na maximální teplotu v zapálené troubě pečeme bochník 15 minut. (Pokud máte parní troubu, postupujte, jak jste zvyklí.)

8. Po 15 minutách troubu otevřeme a vyvětráme, chléb znovu „zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vyndáme „starý“ plech a snížíme teplotu na 200 °C. Pečeme ještě 40 až 45 minut.*

**Doba pečení je pouze informační, je třeba se řídit zkušenostmi s vlastní troubou. Že je chléb hotový, poznáme poklepením na spodní stranu bochníku. Pokud zní dutě, je upečený.*

Upečený chléb necháme vychladnout na mřížce.

Shrnutí základních doporučených časů:

Vzejítí kvásku cca 10 min.

Hnětání těsta do hladka cca 5 min.

První kynutí cca 45 min.

Druhé kynutí cca 15 minut.

Pečení celkem 1 hodinu.

Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 15 min

2. na 200 °C bez páry – 45 min



chléb pečený v klasické troubě ve formě, foto: Adveni

CHLÉB AVOKÁDOVÝ

Autor: Alexandra Brunnerová

✓ Bez lepku ✓ Bez sóji ✓ Bez mléka ✓ Bez vajec

Avokádo je u nás stále ještě trochu opomíjené. Většinu z nás se v souvislosti s tímto ovocem vybaví maximálně avokádový dip „guacamole“. Přitom je to velká škoda. Avokádo je jednou z nejzdravějších potravin naší planety – obsahuje asi dvacítku nejrozličnějších vitaminů a spoustu zdravého tuku. Právem je tedy řazeno k tzv. superpotravinám. Pokud nevíte, odkud začít, zkuste náš avokádový chléb – překvapí vás svou vyváženou chutí a díky sladké paprice má chléb i zajímavý barevný nádech.

Ingredience

- 500 g Bezlepkové směsi na chlebové a tmavé pečivo BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ)
- 300 ml sycené vody (bublinkové, perlivé)
- 150 g do hladka rozmixované dužiny zralého avokáda
- 15 g soli
- ½ lžičky drceného kmínu
- 1 stroužek lisovaného česneku
- 2 lžičky mleté sladké papriky (koření)
- 7 g sušeného droždí (1 balíček) nebo 21 g čerstvého droždí (půl kostky)
- 1 lžičku cukru Budeme potřebovat pro vzejítí kvásku při přípravě chleba v klasické troubě.



ingredience na avokádový chléb, foto: Adveni

Pracovní postup

Chléb můžeme péct **jak V DOMÁCÍ PEKÁRNĚ, tak V KLASICKÉ TROUBĚ**.

V KLASICKÉ TROUBĚ lze chléb péct **buď ve formě** (např. na biskupský chlebiček), **nebo volně** na plechu, pečícím kameni, či v nízké nádobě (pánvi, keramické formě, pekáči, apod.)

V obou případech **pečení v klasické troubě budeme potřebovat, kromě vhodné nádoby na pečení, nebo plechu, i pečící papír**.

Při pečení **v klasické troubě volně** budeme také potřebovat **stěrku, ošatku na kynutí a sázecí prkýnko**.

Návod k přípravě V DOMÁCÍ PEKÁRNĚ

1. Do mísiční nádoby nalijeme „bublinkovou“ vodu.
2. Přidáme sůl, kmín, sladkou papriku a česnek.
3. Pak dáme do nádoby do hladka rozmixované zralé avokádo. Zamícháme.
4. Přisypeme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ).
5. Uprostřed směsi vytvoříme důlek, do kterého nasypeme sušené droždí. (Případně rozdrobíme čerstvé droždí.)
6. Pečeme na krátký program cca 2 hodiny – maximálně 2 hodiny a 10 minut.*

**Pozor, mnoho domácích automatických pekáren nabízí přímo bezlepkový pečící program, který je ale obvykle tříhodinový. To je pro tento chléb příliš dlouho, chléb by byl vysušený. Držte se návodu, skutečně zvolte krátký program cca 2 hodiny – maximálně 2 hodiny a 10 minut.*

Návod k přípravě V KLASICKÉ TROUBĚ ve formě

1. Do skleničky nalijeme 50 ml z celkového množství „bublinkové“ vody, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme čerstvé droždí (nebo nasypeme sušené droždí) a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ), sůl, kmín, sladkou papriku, česnek a do hladka rozmixované avokádo. Přilijeme zbývajících 250 ml „bublinkové“ vody a připravený kvásek. Hněteme do hladka cca 5 minut.
3. Nádobu, ve které budeme péct, vyložíme pečícím papírem. Přesuneme do ní těsto a zakryjeme ho potravinářskou fólií, aby neoschlo. Na teplém místě necháme kynout cca 45 minut.
4. Na troubě navolíme program horní-dolní ohřev. Troubu předehřejeme na 250 °C a na její dno dáme starý plech



chléb pečený
v domácí
automatické
pekárně,
foto: Alexandra
Brunnerová



chléb pečený v klasické troubě na volno, foto: Stáňa Hartová

CHLĚB AVOKÁDOVÝ

na pečení, na který nalijeme cca 1 l vroucí vody. Troubu rychle zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě vytvoří. (Pokud máte parní troubu, postupujte tak, jak jste zvyklí.)

5. Pečící nádobu s vykynutým těstem vložíme do rozpálené a zapárené trouby a při teplotě 250 °C pečeme po dobu 20 minut. Poté troubu otevřeme a páru vyvětráme, vyndáme spodní starý plech, teplotu stáhneme na 200 °C a pečeme 30 minut. Pak chleba vyklopíme z formy, opatrně sundáme pečící papír a pečeme ještě 10 minut na mřížce, abychom docílili pěknou kůrku ze spodu.*

**Pozor, celková doba pečení se může mírně lišit – v závislosti na typu trouby. Že je chléb hotový, prověříme známým testem se špejlí – zapícháme ji do chleba, a když ji vytáhneme suchou, chléb je upečený. Správně upečený chléb poznáme také tak, že zaklepeme na spodek a ten musí „zvonit“, tzn. znít dutě.*

Shrnutí základních doporučených časů:

Vzejítí kvásku cca 10 min.

Hnětání těsta do hladka cca 5 min.

Kynutí cca 45 min.

Pečení celkem 1 hodinu.

Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 20 min

2. na 200 °C bez páry – 30 min

3. na 200 °C bez formy na pečení – 10 min

Návod k přípravě V KLASICKÉ TROUBĚ na volno

1. Do skleničky nalijeme 50 ml z celkového množství „bublinkové“ vody, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme čerstvé droždí (nebo nasypane sušené droždí) a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.

2. Ve velké míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ), sůl, kmín, sladkou papriku, česnek a do hladka rozmixované avokádo. Přilijeme zbývajících 250 ml „bublinkové“ vody a připravený kvásek. Hněteme do hladka cca 5 minut.

3. Těsto necháme kynout v míse, kterou přikryjeme igelitem, po dobu cca 45 minut. Těsto musí viditelně zvětšit objem, pod lehkým tlakem prstu pružit.

4. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený vál a pomocí stěrky zpracujeme tzv. překládáním. Těsto ohneme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát zopakujeme.

5. Nakonec těsto zpracujeme do bochánku, který vložíme do připravené, škrobem vysypané ošatky. Ošatku přikryjeme igelitem a těsto v ní necháme znovu kynout cca 15 minut.

6. Na troubě navolíme program horní-dolní ohřev. Troubu rozehrájeme na maximum, na spodní rošt položíme „starý“ plech a zároveň do trouby vložíme plech, na kterém budeme chléb péct (i tento plech, na který chleba posleze položíme, musí být rozpálený).

7. Nakynutý bochník vyklopíme na pečící papír, pod kterým máme sázeční prkénko. Bochník zlehka ometeme od přebytečného škrobu a uděláme do něj zářez/y ostrým nožem. „Zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vložíme opatrně do rozpálené trouby na rozpálený plech a do „starého“ plechu na spodním roštu vlijeme cca 1 litr horké vody. POZOR na horkou páru, která vznikne. Troubu rychle zavřeme, aby nám vzniklá pára neunikla. Takto na maximální teplotu v zapárené troubě pečeme bochník 15 minut. (Pokud máte parní troubu, postupujte, jak jste zvyklí.)

8. Po 15 minutách troubu otevřeme a vyvětráme, chléb znovu „zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vyndáme „starý“ plech a snížíme teplotu na 200 °C. Pečeme ještě 40 až 45 minut.*

**Doba pečení je pouze informační, je třeba se řídit zkušenostmi s vlastní troubou. Že je chléb hotový, poznáme poklepem na spodní stranu bochníku. Pokud zní dutě, je upečený.*

Upečený chléb necháme vychladnout na mřížce.

Shrnutí základních doporučených časů:

Vzejítí kvásku cca 10 min.

Hnětání těsta do hladka cca 5 min.

První kynutí cca 45 min.

Druhé kynutí cca 15 minut.

Pečení celkem 1 hodinu.

Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 15 min

2. na 200 °C bez páry – 45 min



chléb pečený v klasické troubě na volno, foto: Stáňa Hartová

CHLĚB BANÁNOVÝ S KOKOSOVÝM „MLÉKEM“

Autor: Alexandra Brunnerová

✔ Bez lepku ✔ Bez sóji ✔ Bez mléka ✔ Bez vajec

Že vám exotické chutě nic neříkají? Nenechte se odradit, tenhle chlebič má lahodně nasládlou chuť a je úžasně vláčný. Navíc vám zaručeně zvedne náladu, banány prý totiž patří mezi přírodní antidepresiva 😊. Kokosové „mléko“ v receptu skvěle zastoupí kravské mléko nebo smetanu a rum těsto krásně ovoní. Banán, kokos, rum . . . bum . . . kam se necháte unést touto pochoutkou?

Ingredience

- 500 g Bezlepkové směsi na chlebové a tmavé pečivo BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ)
- 200 g oloupaných rozmačkaných banánů
- 170 ml kokosového rostlinného nápoje (typu Alpro)
- 200 ml perlivé vody („bublinkové“)
- 1 lžíci rumu
- 1 lžičku soli
- 7 g sušeného droždí (1 balíček) nebo 21 g čerstvého droždí (půl kostky)
- 1 lžičku cukru *Budeme potřebovat pro vzejítí kvásku při přípravě chleba v klasické troubě.*

Pracovní postup

Chléb můžeme péct **jak V DOMÁCÍ PEKÁRNĚ, tak V KLASICKÉ TROUBĚ.**

V KLASICKÉ TROUBĚ lze chléb péct **buď ve formě** (např. na biskupský chlebiček), **nebo volně** na plechu, pečícím kameni, či v nízké nádobě (pánvi, keramické formě, pekáči, apod.)

V obou případech **pečení v klasické troubě budeme potřebovat, kromě vhodné nádoby na pečení, nebo plechu, i pečící papír.**

Při pečení **v klasické troubě volně** budeme **také** potřebovat **stěrku, ošatku na kynutí a sázecí prkýnko.**

Návod k přípravě V DOMÁCÍ PEKÁRNĚ

1. Do mísící nádoby nalijeme kokosové „mléko“, perlivou vodu a rum.
2. Přidáme sůl.
3. Dále do nádoby dáme oloupané rozmačkané banány.
4. Přisypeme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ).
5. Uprostřed směsi vytvoříme důlek, do kterého nasypeme sušené droždí. (Případně rozdrobíme čerstvé droždí.)
6. Pečeme na krátký program cca 2 hodiny – maximálně 2 hodiny a 10 minut.*

**Pozor, mnoho domácích automatických pekáren nabízí přímo bezlepkový pečící program, který je ale obvykle tříhodinový. To je pro tento chléb příliš dlouho, chléb by byl vysušený. Držte se návodu, skutečně zvolte krátký program cca 2 hodiny – maximálně 2 hodiny a 10 minut.*

Návod k přípravě V KLASICKÉ TROUBĚ ve formě

1. Do skleničky nalijeme 50 ml z celkového množství perlivé vody, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme čerstvé droždí (nebo nasypeme sušené droždí) a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ), sůl a oloupané rozmačkané banány. Přilijeme zbývajících 150 ml perlivé vody, kokosové „mléko“, rum a připravený kvásek. Důkladně prohněteme – cca 5 minut.
3. Nádoby, ve které budeme péct, vyložíme pečícím papírem. Přesuneme do ní těsto a zakryjeme ho potravinářskou fólií, aby neoschlo. Na teplém místě necháme kynout cca 45 minut.
4. Na troubě navolíme program horní-dolní ohřev. Troubu předehřejeme na 250 °C a na její dno dáme starý plech na pečení, na který nalijeme cca 1 l vroucí vody. Troubu rychle zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě



chléb pečený v domácí automatické pekárně, foto: Adveni

CHLĚB BANÁNOVÝ S KOKOSOVÝM „MLÉKEM“

vytvoří. (Pokud máte parní troubu, postupujte tak, jak jste zvyklí.)

5. Pečící nádobu s vykynutým těstem vložíme do rozpálené a zapárené trouby a při teplotě 250 °C pečeme po dobu 20 minut. Poté troubu otevřeme a páru vyvětráme, vyndáme spodní starý plech, teplotu stáhneme na 200 °C a pečeme 30 minut. Pak chleba vyklopíme z formy, opatrně sundáme pečící papír a pečeme ještě 10 minut na mřížce, abychom docílili pěknou kůrku ze spodu.*

**Pozor, celková doba pečení se může mírně lišit – v závislosti na typu trouby. Že je chléb hotový, prověříme známým testem se špejlí – zapícháme ji do chleba, a když ji vytáhneme suchou, chléb je upečený. Správně upečený chléb poznáme také tak, že zaklepeme na spodek a ten musí „zvonit“, tzn. znít dutě.*

Shrnutí základních doporučených časů:

Vzejítí kvásku cca 10 min.

Hnětání těsta do hladka cca 5 min.

Kynutí cca 45 min.

Pečení celkem 1 hodinu.

Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 20 min

2. na 200 °C bez páry – 30 min

3. na 200 °C bez formy na pečení – 10 min

Návod k přípravě V KLASICKÉ TROUBĚ na volno

1. Do skleničky nalijeme 50 ml z celkového množství vlažné vody, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme čerstvé droždí (nebo nasypane sušené droždí) a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.

2. Ve velké míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ), sůl a oloupané rozmačkané banány. Přilijeme zbývajících 150 ml perlivé vody, kokosové „mléko“, rum a připravený kvásek. Důkladně prohněteme – cca 5 minut.

3. Těsto necháme kynout v míse, kterou přikryjeme igelitem, po dobu cca 45 minut. Těsto musí viditelně zvětšit objem, pod lehkým tlakem prstu pružit.

4. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený váh a pomocí stěrky zpracujeme tzv. překládáním. Těsto ohneme

od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát zopakujeme.

5. Nakonec těsto zpracujeme do bochánku, který vložíme do připravené, škrobem vysypané ošatky. Ošatku přikryjeme igelitem a těsto v ní necháme znovu kynout cca 15 minut.

6. Na troubě navolíme program horní-dolní ohřev. Troubu rozehrájeme na maximum, na spodní rošt položíme „starý“ plech a zároveň do trouby vložíme plech, na kterém budeme chléb péct (i tento plech, na který chleba posleže položíme, musí být rozpálený).

7. Nakynutý bochník vyklopíme na pečící papír, pod kterým máme sázečí prkénko. Bochník zlehka ometeme od přebytečného škrobu a uděláme do něj zářez/y ostrým nožem. „Zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vložíme opatrně do rozpálené trouby na rozpálený plech a do „starého“ plechu na spodním roštu vlijeme cca 1 litr horké vody. POZOR na horkou páru, která vznikne. Troubu rychle zavřeme, aby nám vzniklá pára neunikla. Takto na maximální teplotu v zapárené troubě pečeme bochník 15 minut. (Pokud máte parní troubu, postupujte, jak jste zvyklí.)

8. Po 15 minutách troubu otevřeme a vyvětráme, chléb znovu „zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vyndáme „starý“ plech a snížíme teplotu na 200 °C. Pečeme ještě 40 až 45 minut.*

**Doba pečení je pouze informační, je třeba se řídit zkušenostmi s vlastní troubou. Že je chléb hotový, poznáme poklepením na spodní stranu bochníku. Pokud zní dutě, je upečený.*

Upečený chléb necháme vychladnout na mřížce.

Shrnutí základních doporučených časů:

Vzejítí kvásku cca 10 min.

Hnětání těsta do hladka cca 5 min.

První kynutí cca 45 min.

Druhé kynutí cca 15 minut.

Pečení celkem 1 hodinu.

Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 15 min

2. na 200 °C bez páry – 45 min



chléb pečený v klasické troubě na volno, foto: Stáňa Hartová

CHLĚB BRAMBOROVÝ

Autor: Adveni

✓ Bez lepku ✓ Bez sóji ✓ Bez mléka

Určitě už jste se setkali s receptem na bramborové pagáčky nebo závin z bramborového těsta. Je neuvěřitelné, jak si naše babičky dokázaly v kuchyni poradit s minimem základních surovin. Díky nim například víme, že kynuté těsto je mnohem vláčnější, když se do něj přidá vařená brambora. Ostatně, zkuste to sami!

Ingredience

- 500 g Bezlepkové směsi na chlebové a tmavé pečivo BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ)
- 300 ml vlažné vody
- 50 g Hery bez laktózy nebo jiného tuku na pečení
- 1 vejce
- 15 g soli
- 1 polévkovou lžící kmínu či chlebového koření
- 250 g uvařených, oloupaných a rozmačkaných brambor
- 7 g sušeného droždí (1 balíček) nebo 21 g čerstvého droždí (půl kostky)
- 1 lžičku cukru Budeme potřebovat pro vzejítí kvásku při přípravě chleba v klasické troubě.

Pracovní postup

Chléb můžeme péct **jak V DOMÁCÍ PEKÁRNĚ, tak V KLASICKÉ TROUBĚ.**

V KLASICKÉ TROUBĚ lze chléb péct **buď ve formě** (např. na biskupský chlebiček), **nebo volně** na plechu, pečícím kameni, či v nízké nádobě (pánvi, keramické formě, pekáči, apod.)

V obou případech **pečení v klasické troubě budeme potřebovat, kromě vhodné nádoby na pečení, nebo plechu, i pečící papír.**

Při pečení **v klasické troubě volně** budeme také potřebovat **stěrku, ošatku na kynutí a sázecí prkýnko.**

Návod k přípravě V DOMÁCÍ PEKÁRNĚ

1. Do mísící nádoby nalijeme vlažnou vodu.
2. Přidáme tuk, sůl, kmín nebo chlebové koření a vejce. Zamícháme.
3. Dále do nádoby dáme uvařené oloupané rozmačkané brambory.
4. Přisypeme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ).
5. Uprostřed směsi vytvoříme důlek, do kterého nasypeme sušené droždí. (Případně rozdrobíme čerstvé droždí.)
6. Pečeme na krátký program cca 2 hodiny – maximálně 2 hodiny a 10 minut.*

**Pozor, mnoho domácích automatických pekáren nabízí přímo bezlepkový pečící program, který je ale obvykle tříhodinový. To je pro tento chléb příliš dlouho, chléb by byl vysušený. Držte se návodu, skutečně zvolte krátký program cca 2 hodiny – maximálně 2 hodiny a 10 minut.*

Návod k přípravě V KLASICKÉ TROUBĚ ve formě

1. Do skleničky nalijeme 50 ml z celkového množství vlažné vody, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme čerstvé droždí (nebo nasypeme sušené droždí) a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ), sůl, kmín nebo chlebové koření a uvařené oloupané rozmačkané brambory. Přidáme vejce. Přilijeme zbývajících 250 ml vlažné vody a připravený kvásek. Hněteme do hladka cca 5 minut. Nakonec přidáme tuk a ještě propracujeme.
3. Nádobu, ve které budeme péct, vyložíme pečícím papírem. Přesuneme do ní těsto a zakryjeme ho potravinářskou fólií, aby neoschlo. Na teplém místě necháme kynout cca 45 minut.
4. Na troubě navolíme program horní-dolní ohřev. Troubu předehřejeme na 250 °C a na její dno dáme starý plech na pečení, na který nalijeme cca 1 l vroucí vody. Troubu rychle



chléb pečený v domácí automatické pekárně, foto: Jana Fialková



chléb pečený v klasické troubě na volno, foto: Stáňa Hartová

CHLĚB BRAMBOROVÝ

zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě vytvoří. (Pokud máte parní troubu, postupujte tak, jak jste zvyklí.)

5. Pečicí nádobu s vykynutým těstem vložíme do rozpálené a zapárené trouby a při teplotě 250 °C pečeme po dobu 20 minut. Poté troubu otevřeme a páru vyvětráme, vyndáme spodní starý plech, teplotu stáhneme na 200 °C a pečeme 30 minut. Pak chleba vyklopíme z formy, opatrně sundáme pečicí papír a pečeme ještě 10 minut na mřížce, abychom docílili pěknou kůrku ze spodu.*

**Pozor, celková doba pečení se může mírně lišit – v závislosti na typu trouby. Že je chléb hotový, prověříme známým testem se špejlí – zapícháme ji do chleba, a když ji vytáhneme suchou, chléb je upečený. Správně upečený chléb poznáme také tak, že zaklepeme na spodek a ten musí „zvonit“, tzn. znít dutě.*

Shrnutí základních doporučených časů:

Vzejítí kvásku cca 10 min.

Hnětání těsta do hladka cca 5 min.

Kynutí cca 45 min.

Pečení celkem 1 hodinu.

Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 20 min

2. na 200 °C bez páry – 30 min

3. na 200 °C bez formy na pečení – 10 min

Návod k přípravě V KLASICKÉ TROUBĚ na volno

1. Do skleničky nalijeme 50 ml z celkového množství vlažné vody, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme čerstvé droždí (nebo nasypane sušené droždí) a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.

2. Ve velké míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ), sůl, kmín nebo chlebové koření a uvařené oloupané rozmačkané brambory. Přidáme vejce. Přilijeme zbývajících 250 ml vlažné vody a připravený kvásek. Hněteme do hladka cca 5 minut. Nakonec přidáme tuk a ještě propracujeme.

3. Těsto necháme kynout v míse, kterou přikryjeme igelitem, po dobu cca 45 minut. Těsto musí viditelně zvětšit objem, pod lehkým tlakem prstu pružit.

4. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený váh a pomocí stěrky zpracujeme tzv. překládáním. Těsto ohneme

od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát zopakujeme.

5. Nakonec těsto zpracujeme do bochánku, který vložíme do připravené, škrobem vysypané ošatky. Ošatku přikryjeme igelitem a těsto v ní necháme znovu kynout cca 15 minut.

6. Na troubě navolíme program horní-dolní ohřev. Troubu rozehrájeme na maximum, na spodní rošt položíme „starý“ plech a zároveň do trouby vložíme plech, na kterém budeme chléb péct (i tento plech, na který chleba posleže položíme, musí být rozpálený).

7. Nakynutý bochník vyklopíme na pečicí papír, pod kterým máme sázečí prkénko. Bochník zlehka ometeme od přebytečného škrobu a uděláme do něj zářez/y ostrým nožem. „Zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vložíme opatrně do rozpálené trouby na rozpálený plech a do „starého“ plechu na spodním roštu vlijeme cca 1 litr horké vody. POZOR na horkou páru, která vznikne. Troubu rychle zavřeme, aby nám vzniklá pára neunikla. Takto na maximální teplotu v zapárené troubě pečeme bochník 15 minut. (Pokud máte parní troubu, postupujte, jak jste zvyklí.)

8. Po 15 minutách troubu otevřeme a vyvětráme, chléb znovu „zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vyndáme „starý“ plech a snížíme teplotu na 200 °C. Pečeme ještě 40 až 45 minut.*

**Doba pečení je pouze informační, je třeba se řídit zkušenostmi s vlastní troubou. Že je chléb hotový, poznáme poklepením na spodní stranu bochníku. Pokud zní dutě, je upečený.*

Upečený chléb necháme vychladnout na mřížce.

Shrnutí základních doporučených časů:

Vzejítí kvásku cca 10 min.

Hnětání těsta do hladka cca 5 min.

První kynutí cca 45 min.

Druhé kynutí cca 15 minut.

Pečení celkem 1 hodinu.

Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 15 min

2. na 200 °C bez páry – 45 min



chléb pečený v klasické troubě na volno, foto: Stáňa Hartová

CHLÉB BRYNZOVÝ SE SLANINOU

Autor: Adveni

✓ Bez lepku ✓ Bez sóji ✓ Bez vajec

Brynza je měkký solený sýr, který se tradičně vyrábí z ovčího mléka. Ovčí mléko se ještě na samotné salaši zasyří a nechá zaschnout. Tím vznikne hrudkový ovčí sýr, který se přenesení do brynzářny, kde se třídí a umývá vodou. Pak se v sýrařských vanách nechá při teplotě 20 °C vyzrát. Následně se ze sýra odstraní kůra, vytlačí se z něj přebytečná tekutina (syrovátka) a rozdrťí se. Rozdrcená sušinná hmota se posolí a rozetře na válkách. Na Slovensku se brynza začala podomácku vyrábět už v 15. století, první brynzářské manufaktury tam vznikly v 18. století. Brynza se ve větším měřítku vyrábí nejen u našich slovenských sousedů, ale také v Polsku, Rumunsku a na Ukrajině. U nás je nejznámější slovenský národní pokrm brynzové halušky. Podávají se posypané vyškvařenou slaninou a je to pochoutka. Brynzu a slaninu jsme zakomponovali i do tohoto našeho receptu na chléb. Chléb je jemný, vláčný a voňavý a chuťová kombinace brynza + slanina prostě neodolatelná.

Ingredience

- 500 g Bezlepkové směsi na chlebové a tmavé pečivo BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ)
- 380 ml vlažné vody
- 10 g soli
- 100 g brynzy
- 50 g na kostičky nakrájené slaniny
- 7 g sušeného droždí (1 balíček) nebo 21 g čerstvého droždí (půl kostky)
- 1 lžičku cukru *Budeme potřebovat pro vzejítí kvásku při přípravě chleba v klasické troubě.*

Pracovní postup

Chléb můžeme péct **jak V DOMÁCÍ PEKÁRNĚ, tak V KLASICKÉ TROUBĚ.**

V KLASICKÉ TROUBĚ lze chléb péct **buď ve formě** (např. na biskupský chlebiček), **nebo volně** na plechu, pečícím kameni, či v nízké nádobě (pánvi, keramické formě, pekáči, apod.)

V obou případech **pečení v klasické troubě budeme potřebovat, kromě vhodné nádoby na pečení, nebo plechu, i pečící papír.**

Při pečení **v klasické troubě volně** budeme také potřebovat **stěrku, ošatku na kynutí a sázecí prkynko.**

Návod k přípravě V DOMÁCÍ PEKÁRNĚ

1. Do mísící nádoby nalijeme vlažnou vodu.
2. Přidáme sůl.
3. Přisypeme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ).
4. Uprostřed směsi vytvoříme důlek, do kterého nasypeme sušené droždí. (Případně rozdrobíme čerstvé droždí.)
5. Pečeme na krátký program cca 2 hodiny – maximálně 2 hodiny a 10 minut.*
6. Jakmile pekárna vydá zvukový signál, přidáme brynzu a na kostičky nakrájenou slaninu.

**Pozor, mnoho domácích automatických pekáren nabízí přímo bezlepkový pečící program, který je ale obvykle tříhodinový. To je pro tento chléb příliš dlouho, chléb by byl vysušený. Držte se návodu, skutečně zvolte krátký program cca 2 hodiny – maximálně 2 hodiny a 10 minut.*

Návod k přípravě V KLASICKÉ TROUBĚ ve formě

1. Do skleničky nalijeme 50 ml z celkového množství vlažné vody, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme čerstvé droždí (nebo nasypeme sušené droždí) a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ) a sůl. Přilijeme zbývajících 330 ml vlažné vody a připravený kvásek. Hněteme do hladka cca 5 minut. Nakonec přidáme brynzu a na kostičky nakrájenou slaninu a ještě propracujeme.



chléb pečený v klasické troubě ve formě, foto: Adveni

CHLĚB BRYNZOVÝ SE SLANINOU

3. Nádobu, ve které budeme péct, vyložíme pečícím papírem. Přesuneme do ní těsto a zakryjeme ho potravinářskou fólií, aby neoschlo. Na teplém místě necháme kynout cca 45 minut.

4. Na troubě navolíme program horní-dolní ohřev. Troubu předehřejeme na 250 °C a na její dno dáme starý plech na pečení, na který nalijeme cca 1 l vroucí vody. Troubu rychle zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě vytvoří. (Pokud máte parní troubu, postupujte tak, jak jste zvyklí.)

5. Pečící nádobu s vykynutým těstem vložíme do rozpálené a zapálené trouby a při teplotě 250 °C pečeme po dobu 20 minut. Poté troubu otevřeme a páru vyvětráme, vyndáme spodní starý plech, teplotu stáhneme na 200 °C a pečeme 30 minut. Pak chleba vyklopíme z formy, opatrně sundáme pečící papír a pečeme ještě 10 minut na mřížce, abychom docílili pěknou kůrku ze spodu.*

**Pozor, celková doba pečení se může mírně lišit – v závislosti na typu trouby. Že je chléb hotový, prověříme známým testem se špejlí – zapícháme ji do chleba, a když ji vytáhneme suchou, chléb je upečený. Správně upečený chléb poznáme také tak, že zaklepeme na spodek a ten musí „zvonit“, tzn. znít dutě.*

Shrnutí základních doporučených časů:

Vzejítí kvásku cca 10 min.

Hnětání těsta do hladka cca 5 min.

Kynutí cca 45 min.

Pečení celkem 1 hodinu.

Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 20 min

2. na 200 °C bez páry – 30 min

3. na 200 °C bez formy na pečení – 10 min

Návod k přípravě V KLASICKÉ TROUBĚ na volno

1. Do skleničky nalijeme 50 ml z celkového množství vlažné vody, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme čerstvé droždí (nebo nasypeme sušené droždí) a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.

2. Ve velké míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ) a sůl. Přilijeme zbývajících 330 ml vlažné vody a připravený kvásek. Hněteme do hladka cca 5 minut. Nakonec přidáme brynzou a na kostičky nakrájenou slaninu a ještě propracujeme.

3. Těsto necháme kynout v míse, kterou přikryjeme igelitem, po dobu cca 45 minut. Těsto musí viditelně zvětšit objem, pod lehkým tlakem prstu pružit.

4. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený váleček a pomocí stěrky zpracujeme tzv. překládáním. Těsto ohneme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát zopakujeme.

5. Nakonec těsto zpracujeme do bochánku, který vložíme do připravené, škrobem vysypané ošátky. Ošátku přikryjeme igelitem a těsto v ní necháme znovu kynout cca 15 minut.

6. Na troubě navolíme program horní-dolní ohřev. Troubu rozehřejeme na maximum, na spodní rošt položíme „starý“ plech a zároveň do trouby vložíme plech, na kterém budeme chléb péct (i tento plech, na který chleba posleze položíme, musí být rozpálený).

7. Nakynutý bochník vyklopíme na pečící papír, pod kterým máme sázeční prkénko. Bochník zlehka ometeme od přebytečného škrobu a uděláme do něj zářez/y ostrým nožem. „Zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vložíme opatrně do rozpálené trouby na rozpálený plech a do „starého“ plechu na spodním roštu vlijeme cca 1 litr horké vody. POZOR na horkou páru, která vznikne. Troubu rychle zavřeme, aby nám vzniklá pára neunikla. Takto na maximální teplotu v zapálené troubě pečeme bochník 15 minut. (Pokud máte parní troubu, postupujte, jak jste zvyklí.)

8. Po 15 minutách troubu otevřeme a vyvětráme, chléb znovu „zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vyndáme „starý“ plech a snížíme teplotu na 200 °C. Pečeme ještě 40 až 45 minut.*

**Doba pečení je pouze informační, je třeba se řídit zkušenostmi s vlastní troubou. Že je chléb hotový, poznáme poklepením na spodní stranu bochníku. Pokud zní dutě, je upečený.*

Upečený chléb necháme vychladnout na mřížce.

Shrnutí základních doporučených časů:

Vzejítí kvásku cca 10 min.

Hnětání těsta do hladka cca 5 min.

První kynutí cca 45 min.

Druhé kynutí cca 15 minut.

Pečení celkem 1 hodinu.

Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 15 min

2. na 200 °C bez páry – 45 min



chléb pečený v klasické troube ve formě, foto: Adveni

CHLÉB CIBULOVÝ

Autor: Adveni

✔ Bez lepku ✔ Bez sóji ✔ Bez mléka ✔ Bez vajec

Když ji miluješ, není co řešit! Řeč je v tomto případě o smažené cibulce. Její nezaměnitelná vůně a křupavá konzistence pozvedne váš chleba na lahůdku, které se nebudete moct nabažít. Ideální pro přípravu nejrůznějších chuťovek k pivu a vínu!

Ingredience

- 500 g Bezlepkové směsi na chlebové a tmavé pečivo BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ)
- 450 ml vlažné vody
- 15 g soli
- 1 polévkovou lžící kmínu či chlebového koření
- 70 g cibulky smažené na slunečnicovém nebo olivovém oleji
- 7 g sušeného droždí (1 balíček) nebo 21 g čerstvého droždí (půl kostky)
- 1 lžičku cukru *Budeme potřebovat pro vzejítí kvásku při přípravě chleba v klasické troubě.*

Pracovní postup

Chléb můžeme péct **jak V DOMÁCÍ PEKÁRNĚ, tak V KLASICKÉ TROUBĚ.**

V KLASICKÉ TROUBĚ lze chléb péct **buď ve formě** (např. na biskupský chlebiček), **nebo volně** na plechu, pečícím kameni, či v nízké nádobě (pánvi, keramické formě, pekáči, apod.)

V obou případech **pečení v klasické troubě budeme potřebovat, kromě vhodné nádoby na pečení, nebo plechu, i pečící papír.**

Při pečení **v klasické troubě volně** budeme také potřebovat **stěrku, ošatku na kynutí a sázecí prkynko.**

Návod k přípravě V DOMÁCÍ PEKÁRNĚ

1. Do mísící nádoby nalijeme vlažnou vodu.
2. Přidáme sůl a kmín nebo chlebové koření. Zamícháme.
3. Přisypeme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ).
4. Uprostřed směsi vytvoříme důlek, do kterého nasypeme sušené droždí. (Případně rozdrobíme čerstvé droždí.)
5. Pečeme na krátký program cca 2 hodiny – maximálně 2 hodiny a 10 minut.*
6. Jakmile pekárna vydá zvukový signál, přidáme osmaženou cibulku.

**Pozor, mnoho domácích automatických pekáren nabízí přímo bezlepkový pečící program, který je ale obvykle tříhodinový. To je pro tento chléb příliš dlouho, chléb by byl vysušený. Držte se návodu, skutečně zvolte krátký program cca 2 hodiny – maximálně 2 hodiny a 10 minut.*

Návod k přípravě V KLASICKÉ TROUBĚ ve formě

1. Do skleničky nalijeme 50 ml z celkového množství vlažné vody, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme čerstvé droždí (nebo nasypeme sušené droždí) a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ), sůl a kmín nebo chlebové koření. Přilijeme zbývajících 400 ml vlažné vody a připravený kvásek. Hněteme do hladka cca 5 minut.
3. Nakonec přidáme osmaženou cibulku a ještě krátce zpracujeme.
4. Nádobu, ve které budeme péct, vyložíme pečícím papírem. Přesuneme do ní těsto a zakryjeme ho potravinářskou fólií, aby neoschlo. Na teplém místě necháme kynout cca 45 minut.
5. Na troubě navolíme program horní-dolní ohřev. Troubu předehřejeme na 250 °C a na její dno dáme starý plech na pečení, na který nalijeme cca 1 l vroucí vody. Troubu rychle zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě



chléb pečený v klasické troubě na volno, foto: Stáňa Hartová

CHLĚB CIBULOVÝ

vytvoří. (Pokud máte parní troubu, postupujte tak, jak jste zvyklí.)

6. Pečící nádobu s vykynutým těstem vložíme do rozpálené a zapárené trouby a při teplotě 250 °C pečeme po dobu 20 minut. Poté troubu otevřeme a páru vyvětráme, vyndáme spodní starý plech, teplotu stáhneme na 200 °C a pečeme 30 minut. Pak chleba vyklopíme z formy, opatrně sundáme pečící papír a pečeme ještě 10 minut na mřížce, abychom docílili pěknou kůrku ze spodu.*

**Pozor, celková doba pečení se může mírně lišit – v závislosti na typu trouby. Že je chléb hotový, prověříme známým testem se špejlí – zapícháme ji do chleba, a když ji vytáhneme suchou, chléb je upečený. Správně upečený chléb poznáme také tak, že zaklepeme na spodek a ten musí „zvonit“, tzn. znít dutě.*

Shrnutí základních doporučených časů:

Vzejítí kvásku cca 10 min.

Hnětání těsta do hladka cca 5 min.

Kynutí cca 45 min.

Pečení celkem 1 hodinu.

Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 20 min

2. na 200 °C bez páry – 30 min

3. na 200 °C bez formy na pečení – 10 min

Návod k přípravě V KLASICKÉ TROUBĚ na volno

1. Do skleničky nalijeme 50 ml z celkového množství vlažné vody, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme čerstvé droždí (nebo nasypeme sušené droždí) a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.

2. Ve velké míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ), sůl a kmín nebo chlebové koření. Přilijeme zbývajících 400 ml vlažné vody a připravený kvásek. Hněteme do hladka cca 5 minut.

3. Nakonec přidáme osmaženou cibulku a ještě krátce pracujeme.

4. Těsto necháme kynout v míse, kterou přikryjeme igelitem, po dobu cca 45 minut. Těsto musí viditelně zvětšit objem, pod lehkým tlakem prstu pružit.

5. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený váh a pomocí stěrky zpracujeme tzv. překládáním. Těsto ohneme

od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát zopakujeme.

6. Nakonec těsto zpracujeme do bochánku, který vložíme do připravené, škrobem vysypané ošatky. Ošatku přikryjeme igelitem a těsto v ní necháme znovu kynout cca 15 minut.

7. Na troubě navolíme program horní-dolní ohřev. Troubu rozehrájeme na maximum, na spodní rošt položíme „starý“ plech a zároveň do trouby vložíme plech, na kterém budeme chléb péct (i tento plech, na který chleba posleze položíme, musí být rozpálený).

8. Nakynutý bochník vyklopíme na pečící papír, pod kterým máme sázeční prkénko. Bochník zlehka ometeme od přebytečného škrobu a uděláme do něj zářez/y ostrým nožem. „Zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vložíme opatrně do rozpálené trouby na rozpálený plech a do „starého“ plechu na spodním roštu vlijeme cca 1 litr horké vody. POZOR na horkou páru, která vznikne. Troubu rychle zavřeme, aby nám vzniklá pára neunikla. Takto na maximální teplotu v zapárené troubě pečeme bochník 15 minut. (Pokud máte parní troubu, postupujte, jak jste zvyklí.)

9. Po 15 minutách troubu otevřeme a vyvětráme, chléb znovu „zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vyndáme „starý“ plech a snížíme teplotu na 200 °C. Pečeme ještě 40 až 45 minut.*

**Doba pečení je pouze informační, je třeba se řídit zkušenostmi s vlastní troubou. Že je chléb hotový, poznáme poklepem na spodní stranu bochníku. Pokud zní dutě, je upečený.*

Upečený chléb necháme vychladnout na mřížce.

Shrnutí základních doporučených časů:

Vzejítí kvásku cca 10 min.

Hnětání těsta do hladka cca 5 min.

První kynutí cca 45 min.

Druhé kynutí cca 15 minut.

Pečení celkem 1 hodinu.

Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 15 min

2. na 200 °C bez páry – 45 min



chléb pečený v klasické troubě na volno, foto: Stáňa Hartová

CHLÉB CIDEROVÝ

Autor: Alexandra Brunnerová

✔ Bez lepek ✔ Bez sóji ✔ Bez mléka ✔ Bez vajec

Kvašený jablečný nápoj cider je čím dál tím oblíbenější jako osvěžující nápoj a své využití nachází i v kuchyni. Nejčastěji ho najdete v moučnicích s jablky, kde krásně podtrhne jejich nakyslou chuť. Ale skvěle se hodí i do kynutých těst, chléb nevyjímaje. Podobně jako jiné kvašené nápoje, podpoří účinek droždí a těsto je pak krásně nadýchané a kypré.

Ingredience

- 500 g Bezlepkové směsi na chlebové a tmavé pečivo BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ)
- 400 ml nápoje zvaného cider – tedy kvašeného jablečného moštu*
- 2 lžíce slunečnicového oleje
- 10 g soli
- 7 g kypřicího prášku do pečiva
- 7 g sušeného droždí (1 balíček) nebo 21 g čerstvého droždí (půl kostky)
- 1 lžičku cukru *Budeme potřebovat pro vzejítí kvásku při přípravě chleba v klasické troubě.*

*Na českém trhu je snadno dostupný např. Kingswood Apple Cider. Ve složení je uveden alergen JEČNÝ sladový extrakt, výrobce však uvádí, že výrobek je pro celiaky vhodný, musí tedy splňovat limit stanovený legislativou pro toto značení. Alergikům doporučujeme vyhledat cidery menších rodinných sadů a statků a vždy se ujistit o tom, že složení je pro ně bezpečné.

Pracovní postup

Chléb můžeme péct **jak V DOMÁCÍ PEKÁRNĚ, tak V KLASICKÉ TROUBĚ.**

V KLASICKÉ TROUBĚ lze chléb péct **buď ve formě** (např. na biskupský chlebiček), **nebo volně** na plechu, pečícím kameni, či v nízké nádobě (pánvi, keramické formě, pekáči, apod.)

V obou případech **pečení v klasické troubě budeme potřebovat, kromě vhodné nádoby na pečení, nebo plechu, i pečící papír.**

Při pečení **v klasické troubě volně** budeme **také** potřebovat **stěrku, ošatku na kynutí a sázecí prkýnko.**

Návod k přípravě V DOMÁCÍ PEKÁRNĚ

1. Do mísicí nádoby nalijeme kvašený jablečný nápoj (cider).
2. Přidáme olej a sůl.
3. Přisypeme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ).
4. Na směs nasypeme kypřicí prášek do pečiva.
5. Uprostřed směsi vytvoříme důlek, do kterého nasypeme sušené droždí. (Případně rozdrobíme čerstvé droždí.)
6. Pečeme na krátký program cca 2 hodiny – maximálně 2 hodiny a 10 minut.*

**Pozor, mnoho domácích automatických pekáren nabízí přímo bezlepkový pečící program, který je ale obvykle tříhodinový. To je pro tento chléb příliš dlouho, chléb by byl vysušený. Držte se návodu, skutečně zvolte krátký program cca 2 hodiny – maximálně 2 hodiny a 10 minut.*

Návod k přípravě V KLASICKÉ TROUBĚ ve formě

1. Do skleničky nalijeme 50 ml z celkového množství kvašeného jablečného nápoje (cideru), přidáme lžičku cukru, rozdrobíme čerstvé droždí (nebo nasypeme sušené droždí) a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ), sůl a kypřicí prášek do pečiva. Přilijeme zbyvajících 350 ml kvašeného jablečného nápoje (cideru) a připravený kvásek. Hněteme do hladka cca 5 minut. Na závěr přidáme slunečnicový olej a ještě krátce propracujeme.
3. Nádobu, ve které budeme péct, vyložíme pečícím papírem. Přesuneme do ní těsto a zakryjeme ho potravinářskou fólií, aby neoschlo. Na teplém místě necháme kynout cca 45 minut.
4. Na troubě navolíme program horní-dolní ohřev. Troubu předehřejeme na 250 °C a na její dno dáme starý plech na pečení, na který nalijeme cca 1 l vroucí vody. Troubu rychle zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě



chléb pečený v domácí automatické pekárně, foto: Adveni



chléb pečený v klasické troubě na volno, foto: Stáňa Hartová

CHLĚB CIDEROVÝ

vytvoří. (Pokud máte parní troubu, postupujte tak, jak jste zvyklí.)

5. Pečící nádobu s vykynutým těstem vložíme do rozpálené a zapárené trouby a při teplotě 250 °C pečeme po dobu 20 minut. Poté troubu otevřeme a páru vyvětráme, vyndáme spodní starý plech, teplotu stáhneme na 200 °C a pečeme 30 minut. Pak chleba vyklopíme z formy, opatrně sundáme pečící papír a pečeme ještě 10 minut na mřížce, abychom docílili pěknou kůrku ze spodu.*

**Pozor, celková doba pečení se může mírně lišit – v závislosti na typu trouby. Že je chléb hotový, prověříme známým testem se špejlí – zapícháme ji do chleba, a když ji vytáhneme suchou, chléb je upečený. Správně upečený chléb poznáme také tak, že zaklepeme na spodek a ten musí „zvonit“, tzn. znít dutě.*

Shrnutí základních doporučených časů:

Vzejítí kvásku cca 10 min.

Hnětání těsta do hladka cca 5 min.

Kynutí cca 45 min.

Pečení celkem 1 hodinu.

Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 20 min

2. na 200 °C bez páry – 30 min

3. na 200 °C bez formy na pečení – 10 min

Návod k přípravě V KLASICKÉ TROUBĚ na volno

1. Do skleničky nalijeme 50 ml z celkového množství kvašeného jablečného nápoje (cideru), přidáme lžičku cukru, rozdrobíme čerstvé droždí (nebo nasypane sušené droždí) a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.

2. Ve velké míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ), sůl a kypřící prášek do pečiva. Přilijeme zbývajících 350 ml kvašeného jablečného nápoje (cideru) a připravený kvásek. Hněteme do hladka cca 5 minut. Na závěr přidáme slunečnicový olej a ještě krátce propracujeme.

3. Těsto necháme kynout v míse, kterou přikryjeme igelitem, po dobu cca 45 minut. Těsto musí viditelně zvětšit objem, pod lehkým tlakem prstu pružit.

4. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený váh a pomocí stěrky zpracujeme tzv. překládáním. Těsto ohneme

od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát zopakujeme.

5. Nakonec těsto zpracujeme do bochánku, který vložíme do připravené, škrobem vysypané ošatky. Ošatku přikryjeme igelitem a těsto v ní necháme znovu kynout cca 15 minut.

6. Na troubě navolíme program horní-dolní ohřev. Troubu rozehrájeme na maximum, na spodní rošt položíme „starý“ plech a zároveň do trouby vložíme plech, na kterém budeme chléb péct (i tento plech, na který chleba posleze položíme, musí být rozpálený).

7. Nakynutý bochník vyklopíme na pečící papír, pod kterým máme sázečí prkénko. Bochník zlehka ometeme od přebytečného škrobu a uděláme do něj zářez/y ostrým nožem. „Zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vložíme opatrně do rozpálené trouby na rozpálený plech a do „starého“ plechu na spodním roštu vlijeme cca 1 litr horké vody. POZOR na horkou páru, která vznikne. Troubu rychle zavřeme, aby nám vzniklá pára neunikla. Takto na maximální teplotu v zapárené troubě pečeme bochník 15 minut. (Pokud máte parní troubu, postupujte, jak jste zvyklí.)

8. Po 15 minutách troubu otevřeme a vyvětráme, chléb znovu „zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vyndáme „starý“ plech a snížíme teplotu na 200 °C. Pečeme ještě 40 až 45 minut.*

**Doba pečení je pouze informační, je třeba se řídit zkušenostmi s vlastní troubou. Že je chléb hotový, poznáme poklepem na spodní stranu bochníku. Pokud zní dutě, je upečený.*

Upečený chléb necháme vychladnout na mřížce.

Shrnutí základních doporučených časů:

Vzejítí kvásku cca 10 min.

Hnětání těsta do hladka cca 5 min.

První kynutí cca 45 min.

Druhé kynutí cca 15 minut.

Pečení celkem 1 hodinu.

Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 15 min

2. na 200 °C bez páry – 45 min



chléb pečený v klasické troubě na volno, foto: Stáňa Hartová

CHLĚB ČABAJKOVÝ

Autor: Adveni

✓ Bez lepku ✓ Bez sóji ✓ Bez mléka ✓ Bez vajec

Čabajka je uzenina typická pro maďarskou kuchyni, která se vyrábí z vepřového – optimálně z plemene mangalica, které patří k nejučtějším plemenům. Na čabajku se používají dvě třetiny libového masa a jedna třetina bůčku. Maso naložené do soli a cukru se marinuje v chladu několik dní, pak se mele a dochucuje paprikou (sladkou a pálivou půl na půl), česnekem a kmínem. Následně – upěchované do přírodních střívek se vyudí studeným kouřem z dřeva ovocných stromů. Čabajka se vyznačuje sytě červenou barvou a ostrou pikantní chutí. Její chuť je natolik výrazná, že se může konzumovat pouze s chlebem a třeba sklenkou červeného vína. Přidejte čabajku přímo do chleba a pozorujte, co se stane. Upečete chléb, který nikoho nenechá chladným!

Ingredience

- 500 g Bezlepkové směsi na chlebové a tmavé pečivo BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ)
- 370 ml vlažné vody
- 10 g soli
- 1 lžička kmínu
- 100 g čabajky nakrájené na kostičky
- 7 g sušeného droždí (1 balíček) nebo 21 g čerstvého droždí (půl kostky)
- 1 lžičku cukru *Budeme potřebovat pro vzejítí kvásku při přípravě chleba v klasické troubě.*

Pracovní postup

Chléb můžeme péct **jak V DOMÁCÍ PEKÁRNĚ, tak V KLASICKÉ TROUBĚ.**

V KLASICKÉ TROUBĚ lze chléb péct **buď ve formě** (např. na biskupský chlebiček), **nebo volně** na plechu, pečícím kameni, či v nízké nádobě (pánvi, keramické formě, pekáči, apod.)

V obou případech **pečení v klasické troubě budeme potřebovat, kromě vhodné nádoby na pečení, nebo plechu, i pečící papír.**

Při pečení **v klasické troubě volně** budeme **také** potřebovat **stěrku, ošatku na kynutí a sázecí prkynko.**

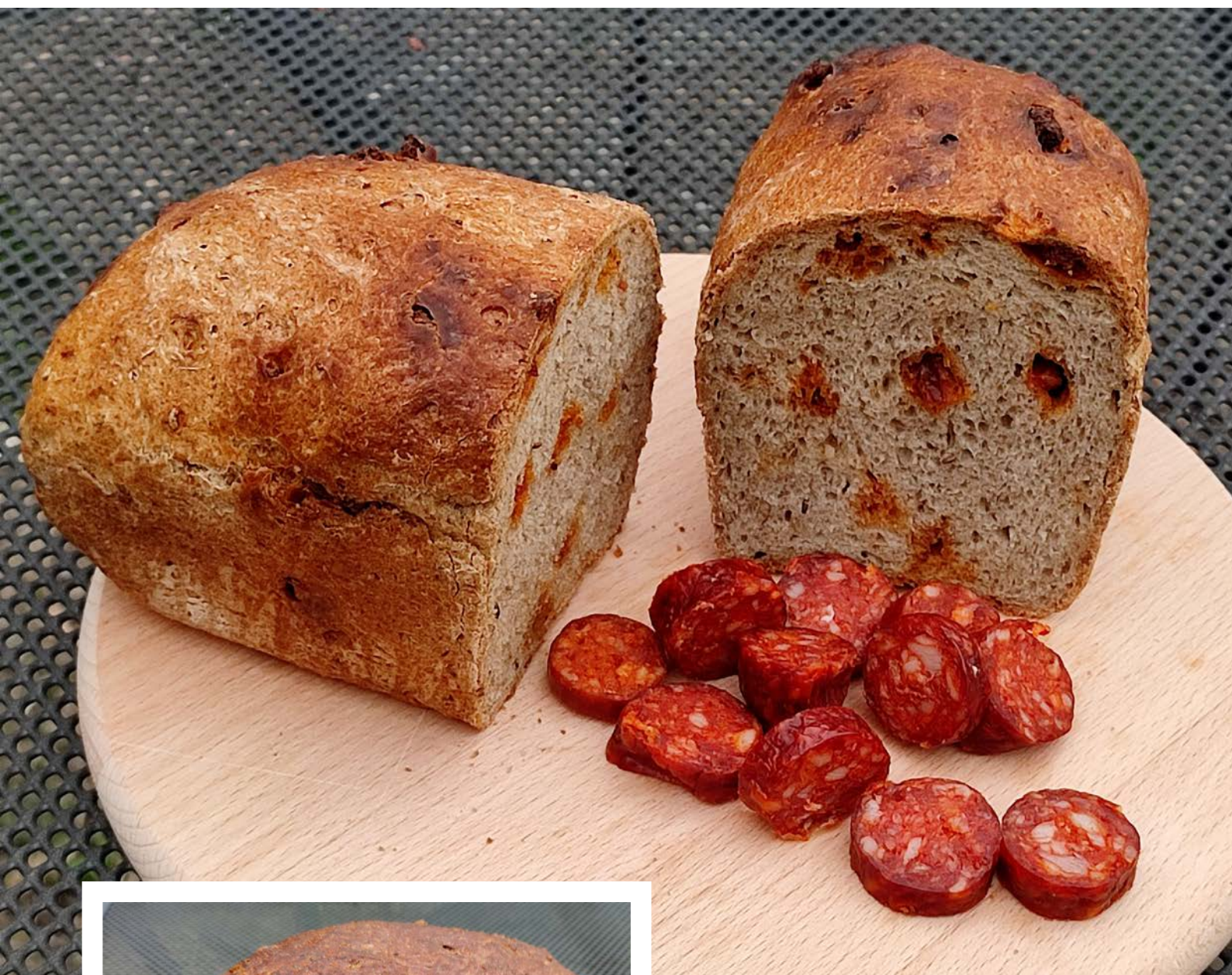
Návod k přípravě V DOMÁCÍ PEKÁRNĚ

1. Do mísící nádoby nalijeme vlažnou vodu.
2. Přidáme sůl a kmín.
3. Přisypeme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ).
4. Uprostřed směsi vytvoříme důlek, do kterého nasypeme sušené droždí. (Případně rozdrobíme čerstvé droždí.)
5. Pečeme na krátký program cca 2 hodiny – maximálně 2 hodiny a 10 minut.*
6. Jakmile pekárna vydá zvukový signál, přidáme na kostičky nakrájenou čabajku.

**Pozor, mnoho domácích automatických pekáren nabízí přímo bezlepkový pečící program, který je ale obvykle tříhodinový. To je pro tento chléb příliš dlouho, chléb by byl vysušený. Držte se návodu, skutečně zvolte krátký program cca 2 hodiny – maximálně 2 hodiny a 10 minut.*

Návod k přípravě V KLASICKÉ TROUBĚ ve formě

1. Do skleničky nalijeme 50 ml z celkového množství vlažné vody, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme čerstvé droždí (nebo nasypeme sušené droždí) a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ), sůl a kmín. Přilijeme zbývajících 320 ml vlažné vody a připravený kvásek. Hněteme do hladka cca 5 minut. Nakonec přidáme na kostičky nakrájenou čabajku a ještě krátce propracujeme.
3. Nádobu, ve které budeme péct, vyložíme pečícím papírem. Přesuneme do ní těsto a zakryjeme ho potravinářskou



chléb pečený v klasické troubě ve formě, foto: Adveni

CHLĚB ČABAJKOVÝ

fólií, aby neoschlo. Na teplém místě necháme kynout cca 45 minut.

4. Na troubě navolíme program horní-dolní ohřev. Troubu předehřejeme na 250 °C a na její dno dáme starý plech na pečení, na který nalijeme cca 1 l vroucí vody. Troubu rychle zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě vytvoří. (Pokud máte parní troubu, postupujte tak, jak jste zvyklí.)

5. Pečicí nádobu s vykynutým těstem vložíme do rozpálené a zapálené trouby a při teplotě 250 °C pečeme po dobu 20 minut. Poté troubu otevřeme a páru vyvětráme, vyndáme spodní starý plech, teplotu stáhneme na 200 °C a pečeme 30 minut. Pak chleba vyklopíme z formy, opatrně sundáme pečicí papír a pečeme ještě 10 minut na mřížce, abychom docílili pěknou kůrku ze spodu.*

**Pozor, celková doba pečení se může mírně lišit – v závislosti na typu trouby. Že je chléb hotový, prověříme známým testem se špejlí – zapícháme ji do chleba, a když ji vytáhneme suchou, chléb je upečený. Správně upečený chléb poznáme také tak, že zaklepeme na spodek a ten musí „zvonit“, tzn. znít dutě.*

Shrnutí základních doporučených časů:

Vzejítí kvásku cca 10 min.

Hnětání těsta do hladka cca 5 min.

Kynutí cca 45 min.

Pečení celkem 1 hodinu.

Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 20 min

2. na 200 °C bez páry – 30 min

3. na 200 °C bez formy na pečení – 10 min

Návod k přípravě V KLASICKÉ TROUBĚ na volno

1. Do skleničky nalijeme 50 ml z celkového množství vlažné vody, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme čerstvé droždí (nebo nasypane sušené droždí) a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.

2. Ve velké míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ), sůl a kmín. Přilijeme zbývajících 320 ml vlažné vody a připravený kvásek. Hněteme do hladka cca 5 minut. Nakonec přidáme na kostičky nakrájenou čabajku a ještě krátce zpracujeme.

3. Těsto necháme kynout v míse, kterou přikryjeme igelitem, po dobu cca 45 minut. Těsto musí viditelně zvětšit objem, pod lehkým tlakem prstu pružit.

4. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený vál a pomocí stěrky zpracujeme tzv. překládáním. Těsto ohneme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát zopakujeme.

5. Nakonec těsto zpracujeme do bochánku, který vložíme do připravené, škrobem vysypané ošátky. Ošátku přikryjeme igelitem a těsto v ní necháme znovu kynout cca 15 minut.

6. Na troubě navolíme program horní-dolní ohřev. Troubu rozehřejeme na maximum, na spodní rošt položíme „starý“ plech a zároveň do trouby vložíme plech, na kterém budeme chléb péct (i tento plech, na který chleba posleže položíme, musí být rozpálený).

7. Nakynutý bochník vyklopíme na pečicí papír, pod kterým máme sázeční prkénko. Bochník zlehka ometeme od přebytečného škrobu a uděláme do něj zárez/y ostrým nožem. „Zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vložíme opatrně do rozpálené trouby na rozpálený plech a do „starého“ plechu na spodním roštu vlijeme cca 1 litr horké vody. POZOR na horkou páru, která vznikne. Troubu rychle zavřeme, aby nám vzniklá pára neunikla. Takto na maximální teplotu v zapálené troubě pečeme bochník 15 minut. (Pokud máte parní troubu, postupujte, jak jste zvyklí.)

8. Po 15 minutách troubu otevřeme a vyvětráme, chléb znovu „zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vyndáme „starý“ plech a snížíme teplotu na 200 °C. Pečeme ještě 40 až 45 minut.*

**Doba pečení je pouze informační, je třeba se řídit zkušenostmi s vlastní troubou. Že je chléb hotový, poznáme poklepem na spodní stranu bochníku. Pokud zní dutě, je upečený.*

Upečený chléb necháme vychladnout na mřížce.

Shrnutí základních doporučených časů:

Vzejítí kvásku cca 10 min.

Hnětání těsta do hladka cca 5 min.

První kynutí cca 45 min.

Druhé kynutí cca 15 minut.

Pečení celkem 1 hodinu.

Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 15 min

2. na 200 °C bez páry – 45 min



chléb pečený v klasické troubě na volno,
foto: Adveni

CHLĚB ČESNEKOVÝ

Autor: Alexandra Brunnerová

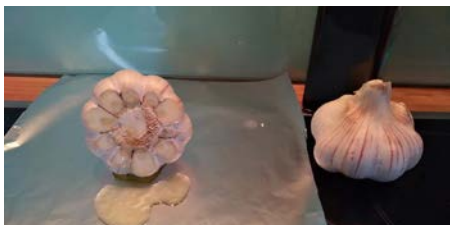
✓ Bez lepek ✓ Bez sóji ✓ Bez mléka ✓ Bez vajec

Česneku není nikdy dost. Mimo jiné, protože se jedná o přírodní „antibiotikum“, které působí proti řadě škodlivých bakterií, virů a plísní a přitom neničí střevní mikroflóru. Až budete zkoušet náš voňavý česnekový chléb, nezapomeňte na olivový olej. Dodá těstu charakteristickou vůni a chuť.

Ingredience

- 500 g Bezlepkové směsi na chlebové a tmavé pečivo BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ)
- 400 ml vlažné vody
- 1 lžíci olivového oleje
- 15 g soli
- 1 lžíci kmínu či chlebového koření
- 5 stroužků nebo dle chuti opečeného rozmačkaného česneku*
- 7 g sušeného droždí (1 balíček) nebo 21 g čerstvého droždí (půl kostky)
- 1 lžičku cukru *Budeme potřebovat pro vzejítí kvásku při přípravě chleba v klasické troubě.*

*Česnek připravíme takto. Seřízneme vršek paličky tak, aby vykukoval každý stroužek. Pak celou paličku pokapeme olejem a zabalíme do alobalu. Pečeme v troubě předehřáté na 180 °C zhruba 30 minut. Opečené stroužky vyloupeme ze slupek a rozmačkáme.



příprava
česneku,
foto: Adveni

Pracovní postup

Chléb můžeme péct **jak V DOMÁCÍ PEKÁRNĚ, tak V KLASICKÉ TROUBĚ.**

V KLASICKÉ TROUBĚ lze chléb péct **buď ve formě** (např. na biskupský chlebiček), **nebo volně** na plechu, pečícím kameni, či v nízké nádobě (pánvi, keramické formě, pekáči, apod.)

V obou případech **pečení v klasické troubě budeme potřebovat, kromě vhodné nádoby na pečení, nebo plechu, i pečící papír.**

Při pečení **v klasické troubě volně** budeme **také** potřebovat **stěrku, ošatku na kynutí a sázecí prkýnko.**

Návod k přípravě V DOMÁCÍ PEKÁRNĚ

1. Do mísící nádoby nalijeme vlažnou vodu.
2. Do vody přilijeme olivový olej, přidáme sůl a kmín či chlebové koření.
3. Přisypeme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ).
4. Uprostřed směsi vytvoříme důlek, do kterého nasypeme sušené droždí. (Případně rozdrobíme čerstvé droždí.)
5. Pečeme na krátký program cca 2 hodiny – maximálně 2 hodiny a 10 minut.*
6. Jakmile pekárna vydá zvukový signál, přidáme opečený rozmačkaný česnek.

**Pozor, mnoho domácích automatických pekáren nabízí přímo bezlepkový pečící program, který je ale obvykle tříhodinový. To je pro tento chléb příliš dlouho, chléb by byl vysušený. Držte se návodu, skutečně zvolte krátký program cca 2 hodiny – maximálně 2 hodiny a 10 minut.*

Návod k přípravě V KLASICKÉ TROUBĚ ve formě

1. Do skleničky nalijeme 50 ml z celkového množství vlažné vody, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme čerstvé droždí (nebo nasypeme sušené droždí) a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ), sůl a kmín či chlebové koření. Přilijeme zbývajících 350 ml vlažné vody a připravený kvásek. Hněteme do hladka cca 5 minut. Nakonec přidáme opečený rozmačkaný česnek a olivový olej a ještě krátce propracujeme.
3. Nádobu, ve které budeme péct, vyložíme pečícím papírem. Přesuneme do ní těsto a zakryjeme ho potravinářskou fólií, aby neoschlo. Na teplém místě necháme kynout cca 45 minut.
4. Na troubě navolíme program horní-dolní ohřev. Troubu předehřejeme na 250 °C a na její dno dáme starý plech na pečení, na který nalijeme cca 1l vroucí vody. Troubu rychle zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě



chléb pečený v domácí automatické pekárně, foto: Adveni



chléb pečený v klasické troubě na volno, foto: Stáňa Hartová

CHLĚB ČESNEKOVÝ

vytvoří. (Pokud máte parní troubu, postupujte tak, jak jste zvyklí.)

5. Pečící nádobu s vykynutým těstem vložíme do rozpálené a zapárené trouby a při teplotě 250 °C pečeme po dobu 20 minut. Poté troubu otevřeme a páru vyvětráme, vyndáme spodní starý plech, teplotu stáhneme na 200 °C a pečeme 30 minut. Pak chleba vyklopíme z formy, opatrně sundáme pečící papír a pečeme ještě 10 minut na mřížce, abychom docílili pěknou kůrku ze spodu.*

**Pozor, celková doba pečení se může mírně lišit – v závislosti na typu trouby. Že je chléb hotový, prověříme známým testem se špejlí – zapícháme ji do chleba, a když ji vytáhneme suchou, chléb je upečený. Správně upečený chléb poznáme také tak, že zaklepeme na spodek a ten musí „zvonit“, tzn. znít dutě.*

Shrnutí základních doporučených časů:

Vzejítí kvásku cca 10 min.

Hnětání těsta do hladka cca 5 min.

Kynutí cca 45 min.

Pečení celkem 1 hodinu.

Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 20 min

2. na 200 °C bez páry – 30 min

3. na 200 °C bez formy na pečení – 10 min

Návod k přípravě V KLASICKÉ TROUBĚ na volno

1. Do skleničky nalijeme 50 ml z celkového množství vlažné vody, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme čerstvé droždí (nebo nasypane sušené droždí) a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.

2. Ve velké míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ), sůl a kmín či chlebové koření. Přilijeme zbývajících 350 ml vlažné vody a připravený kvásek. Hněteme do hladka cca 5 minut. Nakonec přidáme opečený rozmačkaný česnek a olivový olej a ještě krátce propracujeme.

3. Těsto necháme kynout v míse, kterou přikryjeme igelitem, po dobu cca 45 minut. Těsto musí viditelně zvětšit objem, pod lehkým tlakem prstu pružit.

4. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený váh a pomocí stěrky zpracujeme tzv. překládáním. Těsto ohneme

od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát zopakujeme.

5. Nakonec těsto zpracujeme do bochánku, který vložíme do připravené, škrobem vysypané ošatky. Ošatku přikryjeme igelitem a těsto v ní necháme znovu kynout cca 15 minut.

6. Na troubě navolíme program horní-dolní ohřev. Troubu rozehrájeme na maximum, na spodní rošt položíme „starý“ plech a zároveň do trouby vložíme plech, na kterém budeme chléb péct (i tento plech, na který chleba posleze položíme, musí být rozpálený).

7. Nakynutý bochník vyklopíme na pečící papír, pod kterým máme sázeční prkénko. Bochník zlehka ometeme od přebytečného škrobu a uděláme do něj zářez/y ostrým nožem. „Zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vložíme opatrně do rozpálené trouby na rozpálený plech a do „starého“ plechu na spodním roštu vlijeme cca 1 litr horké vody. POZOR na horkou páru, která vznikne. Troubu rychle zavřeme, aby nám vzniklá pára neunikla. Takto na maximální teplotu v zapárené troubě pečeme bochník 15 minut. (Pokud máte parní troubu, postupujte, jak jste zvyklí.)

8. Po 15 minutách troubu otevřeme a vyvětráme, chléb znovu „zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vyndáme „starý“ plech a snížíme teplotu na 200 °C. Pečeme ještě 40 až 45 minut.*

**Doba pečení je pouze informační, je třeba se řídit zkušenostmi s vlastní troubou. Že je chléb hotový, poznáme poklepením na spodní stranu bochníku. Pokud zní dutě, je upečený.*

Upečený chléb necháme vychladnout na mřížce.

Shrnutí základních doporučených časů:

Vzejítí kvásku cca 10 min.

Hnětání těsta do hladka cca 5 min.

První kynutí cca 45 min.

Druhé kynutí cca 15 minut.

Pečení celkem 1 hodinu.

Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 15 min

2. na 200 °C bez páry – 45 min



chléb pečený v klasické troubě na volno, foto: Stáňa Hartová

CHLĚB DÝŇOVÝ

Autor: Petram

✓ Bez lepku ✓ Bez sóji ✓ Bez mléka ✓ Bez vajec

Domovinou dýně Hokaido je Nové Anglie, odtud se dostala do Japonska, kde získala své jméno po ostrovu Hokkaidó, neboť se tam hojně pěstuje. U nás se nejčastěji pěstuje dýně obecná. Její plody mohou vážit i několik desítek kilogramů. Oproti tomu dýně Hokaido patří k nejmenším, hmotnost plodů se pohybuje mezi 0,7 až 2,5 kg a dorůstá od 10 do 30 cm. Dužina dýně Hokaido má oranžovou barvu a je měkká a hutná a má příjemnou sladkou chuť. Pro svůj obsah vitaminů a minerálních látek má Hokaido řadu příznivců mezi zastánci zdravého životního stylu. Potěší i ty, kteří se snaží shodit nějaké to kilo, neboť má nízkou kalorickou hodnotu. Cenově je snadno dostupná, dobře se skladuje. To všechno z ní dělá výborného kandidáta na vaření a pečení. Nespornou výhodou je, že není třeba ji loupat, zpracovává se i se slupkou (pozor vydlabání semen je nutné). Její využití v kuchyni je skutečně široké. Dělají se z ní polévky, omáčky, rizota i koláče, my jsme ji přidali také do chleba. Propůjčila mu zajímavou chuť a krásnou barvu.

Ingredience

- 500 g Bezlepkové směsi na chlebové a tmavé pečivo BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ)
- 300 g pyré z dýně Hokaido*
- 260 ml vlažné vody
- 2 lžičky soli
- 1 lžička chlebového koření
- 1 hrst loupáných dýňových semínek
- 7 g sušeného droždí (1 balíček) nebo 21 g čerstvého droždí (půl kostky)
- 1 lžičku cukru *Budeme potřebovat pro vzejítí kvásku při přípravě chleba v klasické troubě.*

*Pro přípravu pyré z dýně Hokaido budeme potřebovat 1 dýni, trochu provensálského koření, oleje a vody. Dýni Hokaido zbavíme semínek, nakrájíme na větší kousky, které pokapeme olejem a posypeme provensálským kořením, a pečeme v troubě rozpálené na 200° C cca 35 minut. Upečené kousky dýně rozmixujeme s trochou vody na hladké pyré a necháme vychladnout.



příprava dýně Hokkaidó, foto: Stáňa Hartová

Pracovní postup

Chléb můžeme péct **jak V DOMÁCÍ PEKÁRNĚ, tak V KLASICKÉ TROUBĚ.**

V KLASICKÉ TROUBĚ lze chléb péct **buď ve formě** (např. na biskupský chlebiček), **nebo volně** na plechu, pečicím kameni, či v nízké nádobě (pánvi, keramické formě, pekáči, apod.)

V obou případech **pečení v klasické troubě budeme potřebovat, kromě vhodné nádoby na pečení, nebo plechu, i pečící papír.**

Při pečení **v klasické troubě volně** budeme **také** potřebovat **stěrku, ošatku na kynutí a sázecí prkýnko.**

Návod k přípravě V DOMÁCÍ PEKÁRNĚ

1. Do mísicí nádoby nalijeme vlažnou vodu.
2. Přidáme sůl a chlebové koření.
3. Dále do nádoby dáme připravené pyré.
4. Přisypeme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ).
5. Uprostřed směsi vytvoříme důlek, do kterého nasypeme sušené droždí. (Případně rozdrobíme čerstvé droždí.)
6. Pečeme na krátký program cca 2 hodiny – maximálně 2 hodiny a 10 minut.*
7. Jakmile pekárna vydá zvukový signál, přidáme dýňová semínka.

**Pozor, mnoho domácích automatických pekáren nabízí přímo bezlepkový pečící program, který je ale obvykle tříhodinový. To je pro tento chléb příliš dlouho, chléb by byl vysušený. Držte se návodu, skutečně zvolte krátký program cca 2 hodiny – maximálně 2 hodiny a 10 minut.*

Návod k přípravě V KLASICKÉ TROUBĚ ve formě

1. Do skleničky nalijeme 50 ml z celkového množství vlažné vody, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme čerstvé droždí (nebo nasypeme sušené droždí) a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ), sůl, chlebové koření a připravené dýňové pyré. Přilijeme zbývajících 210 ml vlažné vody a připravený kvásek.



chléb pečený v klasické troubě na volno, foto: Stáňa Hartová

CHLĚB DÝŇOVÝ

Hněteme do hladka cca 5 minut. Nakonec přidáme dýňová semínka a ještě zpracujeme.

3. Nádobu, ve které budeme péct, vyložíme pečícím papírem. Přesuneme do ní těsto a zakryjeme ho potravinářskou fólií, aby neoschlo. Na teplém místě necháme kynout cca 45 minut.

4. Na troubě navolíme program horní-dolní ohřev. Troubu předehřejeme na 250 °C a na její dno dáme starý plech na pečení, na který nalijeme cca 1 l vroucí vody. Troubu rychle zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě vytvoří. (Pokud máte parní troubu, postupujte tak, jak jste zvyklí.)

5. Pečící nádobu s vykynutým těstem vložíme do rozpálené a zapálené trouby a při teplotě 250 °C pečeme po dobu 20 minut. Poté troubu otevřeme a páru vyvětráme, vyndáme spodní starý plech, teplotu stáhneme na 200 °C a pečeme 30 minut. Pak chleba vyklopíme z formy, opatrně sundáme pečící papír a pečeme ještě 10 minut na mřížce, abychom docílili pěknou kůrku ze spodu.*

**Pozor, celková doba pečení se může mírně lišit – v závislosti na typu trouby. Že je chléb hotový, prověříme známým testem se špejlí – zapícheme ji do chleba, a když ji vytáhneme suchou, chléb je upečený. Správně upečený chléb poznáme také tak, že zaklepeme na spodek a ten musí „zvonit“, tzn. znít dutě.*

Shrnutí základních doporučených časů:

Vzejítí kvásku cca 10 min.

Hnětání těsta do hladka cca 5 min.

Kynutí cca 45 min.

Pečení celkem 1 hodinu.

Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 20 min

2. na 200 °C bez páry – 30 min

3. na 200 °C bez formy na pečení – 10 min

Návod k přípravě V KLASICKÉ TROUBĚ na volno

1. Do skleničky nalijeme 50 ml z celkového množství vlažné vody, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme čerstvé droždí (nebo nasypane sušené droždí) a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.

2. Ve velké míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ), sůl, chlebové koření a připravené dýňové pyré. Přilijeme zbývajících 210 ml vlažné vody a připravený kvásek. Hněteme do hladka cca 5 minut. Nakonec přidáme dýňová semínka a ještě zpracujeme.

3. Těsto necháme kynout v míse, kterou přikryjeme igelitem, po dobu cca 45 minut. Těsto musí viditelně zvětšit objem, pod lehkým tlakem prstu pružit.

4. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený váleček a pomocí stěrky zpracujeme tzv. překládáním. Těsto ohneme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát zopakujeme.

5. Nakonec těsto zpracujeme do bochánku, který vložíme do připravené, škrobem vysypané ošatky. Ošatku přikryjeme igelitem a těsto v ní necháme znovu kynout cca 15 minut.

6. Na troubě navolíme program horní-dolní ohřev. Troubu rozehřejeme na maximum, na spodní rošt položíme „starý“ plech a zároveň do trouby vložíme plech, na kterém budeme chléb péct (i tento plech, na který chleba posleze položíme, musí být rozpálený).

7. Nakynutý bochník vyklopíme na pečící papír, pod kterým máme sázeční prkénko. Bochník zlehka ometeme od přebytečného škrobu a uděláme do něj zářez/y ostrým nožem. „Zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vložíme opatrně do rozpálené trouby na rozpálený plech a do „starého“ plechu na spodním roštu vlijeme cca 1 litr horké vody. POZOR na horkou páru, která vznikne. Troubu rychle zavřeme, aby nám vzniklá pára neunikla. Takto na maximální teplotu v zapálené troubě pečeme bochník 15 minut. (Pokud máte parní troubu, postupujte, jak jste zvyklí.)

8. Po 15 minutách troubu otevřeme a vyvětráme, chléb znovu „zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vyndáme „starý“ plech a snížíme teplotu na 200 °C. Pečeme ještě 40 až 45 minut.*

**Doba pečení je pouze informační, je třeba se řídit zkušenostmi s vlastní troubou. Že je chléb hotový, poznáme poklepením na spodní stranu bochníku. Pokud zní dutě, je upečený.*

Upečený chléb necháme vychladnout na mřížce.

Shrnutí základních doporučených časů:

Vzejítí kvásku cca 10 min.

Hnětání těsta do hladka cca 5 min.

První kynutí cca 45 min.

Druhé kynutí cca 15 minut.

Pečení celkem 1 hodinu.

Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 15 min

2. na 200 °C bez páry – 45 min



petram

chléb pečený v klasické troubě na volno, foto: Petram

CHLĚB HERMELÍNOVÝ S OLIVAMI

Autor: Adveni

✓ Bez lepku ✓ Bez sóji ✓ Bez vajec

Hermelín je český sýr ve tvaru kruhu s bílou ušlechtilou plísni na povrchu. Ta připomíná královský hermelínový plášť z bílých hranostajů, odtud tedy název sýra. Název byl patentově přihlášen už v roce 1946. Český hermelín je napodobeninou francouzského sýra camembert. Plísňové sýry jako hermelín či camembert mají charakteristickou chuť. Pokud na ni narazíte v chlebu, budete velmi příjemně překvapeni, chuť vyšperkuje trocha nasekaných oliv. K takovému chlebu netřeba nic dalšího. Pokud ho ale budete podávat se sklenkou jemně kořenitého mladého červeného vína (např. André, Frankovka), vytvoříte dokonalý dojem.

Ingredience

- 500 g Bezlepkové směsi na chlebové a tmavé pečivo BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ)
- 360 ml vlažné vody
- 10 g soli
- 120 g sýru Hermelín nakrájeného na kostičky
- 40 g nasekaných oliv
- 7 g sušeného droždí (1 balíček) nebo 21 g čerstvého droždí (půl kostky)
- 1 lžičku cukru *Budeme potřebovat pro vzejítí kvásku při přípravě chleba v klasické troubě.*

Pracovní postup

Chléb můžeme péct **jak V DOMÁCÍ PEKÁRNĚ, tak V KLASICKÉ TROUBĚ.**

V KLASICKÉ TROUBĚ lze chléb péct **buď ve formě** (např. na biskupský chlebiček), **nebo volně** na plechu, pečícím kameni, či v nízké nádobě (pánvi, keramické formě, pekáči, apod.)

V obou případech **pečení v klasické troubě budeme potřebovat, kromě vhodné nádoby na pečení, nebo plechu, i pečící papír.**

Při pečení **v klasické troubě volně** budeme **také** potřebovat **stěrku, ošatku na kynutí a sázecí prkynko.**

Návod k přípravě V DOMÁCÍ PEKÁRNĚ

1. Do mísící nádoby nalijeme vodu.
2. Přidáme sůl.
3. Přisypeme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ).
4. Uprostřed směsi vytvoříme důlek, do kterého nasypeme sušené droždí. (Případně rozdrobíme čerstvé droždí.)
5. Pečeme na krátký program cca 2 hodiny – maximálně 2 hodiny a 10 minut.*
6. Jakmile pekárna vydá zvukový signál, přidáme nasekané olivy a na kostičky nakrájený sýr.

**Pozor, mnoho domácích automatických pekáren nabízí přímo bezlepkový pečící program, který je ale obvykle tříhodinový. To je pro tento chléb příliš dlouho, chléb by byl vysušený. Držte se návodu, skutečně zvolte krátký program cca 2 hodiny – maximálně 2 hodiny a 10 minut.*

Návod k přípravě V KLASICKÉ TROUBĚ ve formě

1. Do skleničky nalijeme 50 ml z celkového množství vlažné vody, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme čerstvé droždí (nebo nasypeme sušené droždí) a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ) a sůl. Přilijeme zbývajících 310 ml vlažné vody a připravený kvásek. Hněteme do hladka cca 5 minut. Na závěr přidáme nasekané olivy a na kostičky nakrájený sýr a ještě krátce propracujeme.
3. Nádobu, ve které budeme péct, vyložíme pečícím papírem. Přesuneme do ní těsto a zakryjeme ho potravinářskou fólií, aby neoschlo. Na teplém místě necháme kynout cca 45 minut.



chléb pečený v domácí automatické pekárně, foto: Adveni

CHLĚB HERMELÍNOVÝ S OLIVAMI

4. Na troubě navolíme program horní-dolní ohřev. Troubu předehřejeme na 250 °C a na její dno dáme starý plech na pečení, na který nalijeme cca 1 l vroucí vody. Troubu rychle zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě vytvoří. (Pokud máte parní troubu, postupujte tak, jak jste zvyklí.)

5. Pečicí nádobu s vykynutým těstem vložíme do rozpálené a zapárené trouby a při teplotě 250 °C pečeme po dobu 20 minut. Poté troubu otevřeme a páru vyvětráme, vyndáme spodní starý plech, teplotu stáhneme na 200 °C a pečeme 30 minut. Pak chleba vyklopíme z formy, opatrně sundáme pečicí papír a pečeme ještě 10 minut na mřížce, abychom docílili pěknou kůrku ze spodu.*

**Pozor, celková doba pečení se může mírně lišit – v závislosti na typu trouby. Že je chléb hotový, prověříme známým testem se špejlí – zapícheme ji do chleba, a když ji vytáhneme suchou, chléb je upečený. Správně upečený chléb poznáme také tak, že zaklepeme na spodek a ten musí „zvonit“, tzn. znít dutě.*

Shrnutí základních doporučených časů:

Vzejítí kvásku cca 10 min.

Hnětání těsta do hladka cca 5 min.

Kynutí cca 45 min.

Pečení celkem 1 hodinu.

Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 20 min

2. na 200 °C bez páry – 30 min

3. na 200 °C bez formy na pečení – 10 min

Návod k přípravě V KLASICKÉ TROUBĚ na volno

1. Do skleničky nalijeme 50 ml z celkového množství vlažné vody, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme čerstvé droždí (nebo nasypeme sušené droždí) a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.

2. Ve velké míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ) a sůl. Přilijeme zbývajících 310 ml vlažné vody a připravený kvásek. Hněteme do hladka cca 5 minut. Na závěr přidáme nasekané olivy a na kostičky nakrájený sýr a ještě krátce zpracujeme.

3. Těsto necháme kynout v míse, kterou přikryjeme igelitem, po dobu cca 45 minut. Těsto musí viditelně zvětšit objem, pod lehkým tlakem prstu pružit.

4. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený vál a pomocí stěrky zpracujeme tzv. překládáním. Těsto ohneme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát zopakujeme.

5. Nakonec těsto zpracujeme do bochánku, který vložíme do připravené, škrobem vysypané ošátky. Ošátku přikryjeme igelitem a těsto v ní necháme znovu kynout cca 15 minut.

6. Na troubě navolíme program horní-dolní ohřev. Troubu rozehřejeme na maximum, na spodní rošt položíme „starý“ plech a zároveň do trouby vložíme plech, na kterém budeme chléb péct (i tento plech, na který chleba posleze položíme, musí být rozpálený).

7. Nakynutý bochník vyklopíme na pečicí papír, pod kterým máme sázeční prkénko. Bochník zlehka ometeme od přebytečného škrobu a uděláme do něj zářez/y ostrým nožem. „Zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vložíme opatrně do rozpálené trouby na rozpálený plech a do „starého“ plechu na spodním roštu vlijeme cca 1 litr horké vody. POZOR na horkou páru, která vznikne. Troubu rychle zavřeme, aby nám vzniklá pára neunikla. Takto na maximální teplotu v zapárené troubě pečeme bochník 15 minut. (Pokud máte parní troubu, postupujte, jak jste zvyklí.)

8. Po 15 minutách troubu otevřeme a vyvětráme, chléb znovu „zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vyndáme „starý“ plech a snížíme teplotu na 200 °C. Pečeme ještě 40 až 45 minut.*

**Doba pečení je pouze informační, je třeba se řídit zkušenostmi s vlastní troubou. Že je chléb hotový, poznáme poklepem na spodní stranu bochníku. Pokud zní dutě, je upečený.*

Upečený chléb necháme vychladnout na mřížce.

Shrnutí základních doporučených časů:

Vzejítí kvásku cca 10 min.

Hnětání těsta do hladka cca 5 min.

První kynutí cca 45 min.

Druhé kynutí cca 15 minut.

Pečení celkem 1 hodinu.

Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 15 min

2. na 200 °C bez páry – 45 min



chléb pečený v klasické troubě na volno, foto: Adveni

CHLÉB JOGURTOVÝ

Autor: Alexandra Brunnerová

✓ Bez lepku ✓ Bez sóji ✓ Bez vajec

O prospěšnosti jogurtu na lidské zdraví a zažívání už bylo napsáno mnoho. Jeho použití při pečení však sleduje i jiné cíle – nádherné vláčné těsto a chléb, který se nedrobí a při správném uchování vydrží měkký i několik dnů.

Ingredience

- 500 g Bezlepkové směsi na chlebové a tmavé pečivo BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ)
- 250 ml vlažného mléka
- 150 g bílého jogurtu
- 15 g soli
- 1 polévkovou lžící kmínu či chlebového koření
- 7 g sušeného droždí (1 balíček) nebo 21 g čerstvého droždí (půl kostky)
- 1 lžičku cukru *Budeme potřebovat pro vzejítí kvásku při přípravě chleba v klasické troubě.*

Pracovní postup

Chléb můžeme péct **jak V DOMÁCÍ PEKÁRNĚ, tak V KLASICKÉ TROUBĚ.**

V KLASICKÉ TROUBĚ lze chléb péct **buď ve formě** (např. na biskupský chlebiček), **nebo volně** na plechu, pečícím kameni, či v nízké nádobě (pánvi, keramické formě, pekáči, apod.)

V obou případech **pečení v klasické troubě budeme potřebovat, kromě vhodné nádoby na pečení, nebo plechu, i pečící papír.**

Při pečení **v klasické troubě volně** budeme **také** potřebovat **stěrku, ošatku na kynutí a sázecí prkynko.**

Návod k přípravě V DOMÁCÍ PEKÁRNĚ

1. Do mísící nádoby nalijeme mléko.
 2. Přidáme bílý jogurt, sůl, kmín nebo chlebové koření a promícháme.
 3. Přisypeme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ).
 4. Uprostřed směsi vytvoříme důlek, do kterého nasypeme sušené droždí. (Případně rozdrobíme čerstvé droždí.)
- Pečeme na krátký program cca 2 hodiny – maximálně 2 hodiny a 10 minut.*

**Pozor, mnoho domácích automatických pekáren nabízí přímo bezlepkový pečící program, který je ale obvykle tříhodinový. To je pro tento chléb příliš dlouho, chléb by byl vysušený. Držte se návodu, skutečně zvolte krátký program cca 2 hodiny – maximálně 2 hodiny a 10 minut.*

Návod k přípravě V KLASICKÉ TROUBĚ ve formě

1. Do skleničky nalijeme 50 ml z celkového množství vlažného mléka, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme čerstvé droždí (nebo nasypeme sušené droždí) a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ), sůl a kmín nebo chlebové koření. Přidáme jogurt, přilijeme zbývajících 200 ml vlažného mléka a připravený kvásek. Hněteme do hladka cca 5 minut.
3. Nádobu, ve které budeme péct, vyložíme pečícím papírem. Přesuneme do ní těsto a zakryjeme ho potravinářskou fólií, aby neoschlo. Na teplém místě necháme kynout cca 45 minut.
4. Na troubě navolíme program horní-dolní ohřev. Troubu předehřejeme na 250 °C a na její dno dáme starý plech na pečení, na který nalijeme cca 1 l vroucí vody. Troubu rychle zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě vytvoří. (Pokud máte parní troubu, postupujte tak, jak jste zvyklí.)
5. Pečící nádobu s vykynutým těstem vložíme do rozpálené a zapálené trouby a při teplotě 250 °C pečeme po dobu



chléb pečený v klasické troubě na volno, foto: Stáňa Hartová

CHLĚB JOGURTOVÝ

20 minut. Poté troubu otevřeme a páru vyvětráme, vyndáme spodní starý plech, teplotu stáhneme na 200 °C a pečeme 30 minut. Pak chleba vyklopíme z formy, opatrně sundáme pečící papír a pečeme ještě 10 minut na mřížce, abychom docílili pěknou kůrku ze spodu.*

**Pozor, celková doba pečení se může mírně lišit – v závislosti na typu trouby. Že je chléb hotový, prověříme známým testem se špejlí – zapícháme ji do chleba, a když ji vytáhneme suchou, chléb je upečený. Správně upečený chléb poznáme také tak, že zaklepeme na spodek a ten musí „zvonit“, tzn. znít dutě.*

Shrnutí základních doporučených časů:

Vzejítí kvásku cca 10 min.

Hnětání těsta do hladka cca 5 min.

Kynutí cca 45 min.

Pečení celkem 1 hodinu.

Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 20 min

2. na 200 °C bez páry – 30 min

3. na 200 °C bez formy na pečení – 10 min

Návod k přípravě V KLASICKÉ TROUBĚ na volno

1. Do skleničky nalijeme 50 ml z celkového množství vlažného mléka, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme čerstvé droždí (nebo nasypeme sušené droždí) a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.

2. Ve velké míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ), sůl a kmín nebo chlebové koření. Přidáme jogurt, přilijeme zbývajících 200 ml vlažného mléka a připravený kvásek. Hnětáme do hladka cca 5 minut.

3. Těsto necháme kynout v míse, kterou přikryjeme igelitem, po dobu cca 45 minut. Těsto musí viditelně zvětšit objem, pod lehkým tlakem prstu pružit.

4. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený váh a pomocí stěrky zpracujeme tzv. překládáním. Těsto ohneme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát zopakujeme.

5. Nakonec těsto zpracujeme do bochánku, který vložíme do připravené, škrobem vysypané ošatky. Ošatku přikryjeme igelitem a těsto v ní necháme znovu kynout cca 15 minut.

6. Na troubě navolíme program horní-dolní ohřev. Troubu rozehrájeme na maximum, na spodní rošt položíme „starý“ plech a zároveň do trouby vložíme plech, na kterém budeme chléb péct (i tento plech, na který chleba posleze položíme, musí být rozpálený).

7. Nakynutý bochník vyklopíme na pečící papír, pod kterým máme sázeční prkénko. Bochník zlehka ometeme od přebytečného škrobu a uděláme do něj zářez/y ostrým nožem. „Zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vložíme opatrně do rozpálené trouby na rozpálený plech a do „starého“ plechu na spodním roštu vlijeme cca 1 litr horké vody. POZOR na horkou páru, která vznikne. Troubu rychle zavřeme, aby nám vzniklá pára neunikla. Takto na maximální teplotu v zapálené troubě pečeme bochník 15 minut. (Pokud máte parní troubu, postupujte, jak jste zvyklí.)

8. Po 15 minutách troubu otevřeme a vyvětráme, chléb znovu „zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vyndáme „starý“ plech a snížíme teplotu na 200 °C. Pečeme ještě 40 až 45 minut.*

**Doba pečení je pouze informační, je třeba se řídit zkušenostmi s vlastní troubou. Že je chléb hotový, poznáme poklepením na spodní stranu bochníku. Pokud zní dutě, je upečený.*

Upečený chléb necháme vychladnout na mřížce.

Shrnutí základních doporučených časů:

Vzejítí kvásku cca 10 min.

Hnětání těsta do hladka cca 5 min.

První kynutí cca 45 min.

Druhé kynutí cca 15 minut.

Pečení celkem 1 hodinu.

Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 15 min

2. na 200 °C bez páry – 45 min



chléb pečený v klasické troubě na volno, foto: Stáňa Hartová

CHLĚB KLASICKÝ TYPU ŠUMAVA

Autor: Adveni

✓ Bez lepku ✓ Bez sóji ✓ Bez mléka ✓ Bez vajec

V jednoduchosti je síla. Pro tento chléb se u mnohých bezlepkářů vžil název „bezlepková Šumava“. Na veletrzích nás vždy znovu a znovu potěší reakce klientů, kteří ho ochutnávají poprvé: „To je jak normální chleba!“ Toto je recept na klasický chléb, tak jak si ho mnozí pamatujeme ještě z časů „před bezlepkovou dietou“. Navíc je tak snadný na přípravu. Je to recept na chléb pro začátečníky jak v bezlepkovém pečení, tak v samotné dietě. Díky němu si řeknete: „Jde to a není to vůbec těžké.“ Chléb bez výstředností, prostě každodenní klasika. Připomínáme, že chléb je možné po vychladnutí zamrazit (o tom více zde na str. 6), po rozmražení zachovává své kvality.

Ingredience

- 500 g Bezlepkové směsi na chlebové a tmavé pečivo BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ)
- 370 ml vlažné vody
- 1 lžička slunečnicového oleje
- 15 g soli
- 1 lžička kmínu nebo chlebového koření
- 7 g sušeného droždí (1 balíček) nebo 21 g čerstvého droždí (půl kostky)
- 1 lžičku cukru *Budeme potřebovat pro vzejítí kvásku při přípravě chleba v klasické troubě.*

Pracovní postup

Chléb můžeme péct **jak V DOMÁCÍ PEKÁRNĚ, tak V KLASICKÉ TROUBĚ.**

V KLASICKÉ TROUBĚ lze chléb péct **buď ve formě** (např. na biskupský chlebiček), **nebo volně** na plechu, pečícím kameni, či v nízké nádobě (pánvi, keramické formě, pekáči, apod.)

V obou případech **pečení v klasické troubě budeme potřebovat, kromě vhodné nádoby na pečení, nebo plechu, i pečící papír.**

Při pečení **v klasické troubě volně** budeme také potřebovat **stěrku, ošatku na kynutí a sázecí prkynko.**

Návod k přípravě V DOMÁCÍ PEKÁRNĚ

1. Do mísící nádoby nalijeme vlažnou vodu a olej, přidáme sůl a kmín či chlebové koření.
2. Přisypeme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ).
3. Uprostřed směsi vytvoříme důlek, do kterého nasypeme sušené droždí. (Případně rozdrobíme čerstvé droždí.)
4. Pečeme na krátký program cca 2 hodiny – maximálně 2 hodiny a 10 minut.*

**Pozor, mnoho domácích automatických pekáren nabízí přímo bezlepkový pečící program, který je ale obvykle tříhodinový. To je pro tento chléb příliš dlouho, chléb by byl vysušený. Držte se návodu, skutečně zvolte krátký program cca 2 hodiny – maximálně 2 hodiny a 10 minut.*

Návod k přípravě V KLASICKÉ TROUBĚ ve formě

1. Do skleničky nalijeme 50 ml z celkového množství vlažné vody, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme čerstvé droždí (nebo nasypeme sušené droždí) a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ), sůl, kmín či chlebové koření. Přilijeme zbývajících 320 ml vlažné vody a připravený kvásek. Hněteme do hladka cca 5 minut. Na závěr přidáme slunečnicový olej a ještě krátce propracujeme.
3. Nádobu, ve které budeme péct, vyložíme pečícím papírem. Přesuneme do ní těsto a zakryjeme ho potravinářskou fólií, aby neoschlo. Na teplém místě necháme kynout cca 45 minut.
4. Na troubě navolíme program horní-dolní ohřev. Troubu předehřejeme na 250 °C a na její dno dáme starý plech



chléb pečený v klasické troubě na volno, foto: Stáňa Hartová

CHLĚB KLASICKÝ TYPU ŠUMAVA

na pečení, na který nalijeme cca 1 l vroucí vody. Troubu rychle zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě vytvoří. (Pokud máte parní troubu, postupujte tak, jak jste zvyklí.)

5. Pečící nádobu s vykynutým těstem vložíme do rozpálené a zapárené trouby a při teplotě 250 °C pečeme po dobu 20 minut. Poté troubu otevřeme a páru vyvětráme, vyndáme spodní starý plech, teplotu stáhneme na 200 °C a pečeme 30 minut. Pak chleba vyklopíme z formy, opatrně sundáme pečící papír a pečeme ještě 10 minut na mřížce, abychom docílili pěknou kůrku ze spodu.*

**Pozor, celková doba pečení se může mírně lišit – v závislosti na typu trouby. Že je chléb hotový, prověříme známým testem se špejlí – zapíchneme ji do chleba, a když ji vytáhneme suchou, chléb je upečený. Správně upečený chléb poznáme také tak, že zaklepeme na spodek a ten musí „zvonit“, tzn. znít dutě.*

Shrnutí základních doporučených časů:

Vzejítí kvásku cca 10 min.

Hnětání těsta do hladka cca 5 min.

Kynutí cca 45 min.

Pečení celkem 1 hodinu.

Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 20 min

2. na 200 °C bez páry – 30 min

3. na 200 °C bez formy na pečení – 10 min

Návod k přípravě V KLASICKÉ TROUBĚ na volno

1. Do skleničky nalijeme 50 ml z celkového množství vlažné vody, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme čerstvé droždí (nebo nasypeme sušené droždí) a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.

2. Ve velké míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ), sůl, kmín či chlebové koření. Přilijeme zbývajících 320 ml vlažné vody a připravený kvásek. Hněteme do hladka cca 5 minut. Na závěr přidáme slunečnicový olej a ještě krátce zpracujeme.

3. Těsto necháme kynout v míse, kterou přikryjeme igelitem, po dobu cca 45 minut. Těsto musí viditelně zvětšit objem, pod lehkým tlakem prstu pružit.

4. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený vál a pomocí stěrky zpracujeme tzv. překládáním. Těsto ohneme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát zopakujeme.

5. Nakonec těsto zpracujeme do bochánku, který vložíme do připravené, škrobem vysypané ošatky. Ošatku přikryjeme igelitem a těsto v ní necháme znovu kynout cca 15 minut.

6. Na troubě navolíme program horní-dolní ohřev. Troubu rozehrájeme na maximum, na spodní rošt položíme „starý“ plech a zároveň do trouby vložíme plech, na kterém budeme chléb péct (i tento plech, na který chleba posléze položíme, musí být rozpálený).

7. Nakynutý bochník vyklopíme na pečící papír, pod kterým máme sázeční prkénko. Bochník zlehka ometeme od přebytečného škrobu a uděláme do něj zářez/y ostrým nožem. „Zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vložíme opatrně do rozpálené trouby na rozpálený plech a do „starého“ plechu na spodním roštu vlijeme cca 1 litr horké vody. POZOR na horkou páru, která vznikne. Troubu rychle zavřeme, aby nám vzniklá pára neunikla. Takto na maximální teplotu v zapárené troubě pečeme bochník 15 minut. (Pokud máte parní troubu, postupujte, jak jste zvyklí.)

8. Po 15 minutách troubu otevřeme a vyvětráme, chléb znovu „zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vyndáme „starý“ plech a snížíme teplotu na 200 °C. Pečeme ještě 40 až 45 minut.*

**Doba pečení je pouze informační, je třeba se řídit zkušenostmi s vlastní troubou. Že je chléb hotový, poznáme poklepem na spodní stranu bochníku. Pokud zní dutě, je upečený.*

Upečený chléb necháme vychladnout na mřížce.

Shrnutí základních doporučených časů:

Vzejítí kvásku cca 10 min.

Hnětání těsta do hladka cca 5 min.

První kynutí cca 45 min.

Druhé kynutí cca 15 minut.

Pečení celkem 1 hodinu.

Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 15 min

2. na 200 °C bez páry – 45 min



chléb pečený v klasické troubě na volno, foto: Stáňa Hartová

CHLÉB KVÁSKOVÝ

Autor: Stáňa Hartová

✔ Bez lepek ✔ Bez sóji ✔ Bez mléka ✔ Bez vajec

Kváskový chléb je v posledních letech skutečným pekařským hitem. Příprava kváskového chleba je sice časově náročnější, ale vynaložené úsilí se rozhodně vyplatí. Přípravou vás provedeme krok po kroku. A proč byste měli kvasové pečivo rozhodně vyzkoušet? Protože KVÁSEK:

- **přispívá k výrazné chuti a vůni pečiva.** Mírně kyselkavou chuť způsobují produkty kváskových mikroorganismů – organické kyseliny mléčná a octová.
- **napomáhá pěkné textuře pečiva.** Zadržuje v něm plyn.
- **zajišťuje delší trvanlivost pečiva.** Kvásek produkuje antimikrobiální látky, které pečivo ochraňují před nežádoucími mikroorganismy. (Pečivo tvrdne a plesniví výrazně později.)
- **zvyšuje nutriční hodnotu pečiva.** Díky němu jsou některé minerální látky a vitaminy pro lidský organismus dostupnější – „tělo“ je lépe využije. Kvásek též zlepšuje stravitelnost sacharidů.
- **umožňuje kynutí chleba bez použití droždí,** které někteří lidé nesnáší.

Tak jdeme na to.

Ingredience

na rozkvas

- 2 lžíce kvásku*
- 210 ml vody
- 200 g Bezlepkové směsi na chlebové a tmavé pečivo BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÉ)

*Aktivní kvásek si můžeme sami vypěstovat (návod najdeme na internetu), nebo ho od někoho získat (viz např. mapa kvásků na stránce www.pecempecen.cz).

na těsto

- rozkvas
- 300 g Bezlepkové směsi na chlebové a tmavé pečivo BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÉ)
- 250 ml vody
- 2 lžičky soli
- 1 lžíci drceného kmínu
- 1 lžíci oleje
- 1 lžíci celého kmínu
- bezlepkovou mouku na podsypání

dále budeme potřebovat

- ošatku vysypanou škrobem
- litinový pekáč i s pokličkou

Pracovní postup

1. Na rozkvas v míse důkladně promícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ), vodu a kvásek. Mísu přikryjeme potravinářskou fólií a rozkvas necháme kynout cca 12–14 hodin. Správně vykynutý rozkvas poznáme podle toho, že zdvojnásobil objem a je celý probublinkovaný. Praktické tedy je připravit ho večer a nechat kynout přes noc. Vhodná pro přípravu je průhledná nádoba, abychom viděli, zda je rozkvas probublinkovaný.



příprava rozkvasu, foto: Stáňa Hartová



kváskový chléb, foto: Stáňa Hartová

CHLĚB KVÁSKOVÝ

2. Na těsto smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ), sůl, drcený kmín, rozkvas, vodu a olej a hněteme minimálně 5 minut do hladka, ideálně použijeme ruční hnětač nebo robot. Těsto necháme odpočívat v míse přikryté potravinářskou fólií cca 3-5 hodin. Rozhodující pro správné vykynuté těsto je okolní teplota, takže uvedený čas je jen orientační. Těsto musí minimálně o 2/3 zvětšit svůj objem a při lehkém dotyku na povrchu téměř nelepi.



ingredience na těsto



připravená ošatka

Připravíme si ošatku. Vysypeme ji bramborovým škrobem a na dno rozsypeme celý kmín.

3. Odpočinité těsto (po uvedených 3-5 hodinách) vyklopíme na pomoučený vál, kde jej zpracujeme tzv. překládáním. Těsto ohneme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát zopakujeme. Nakonec těsto zpracujeme do bochánku, který vložíme do připravené ošatky zakulacenou stranou dolů. Ošatku přikryjeme potravinářskou fólií a těsto v ní necháme kynout v závislosti na okolní teplotě 1-2 hodiny. Těsto musí viditelně zvětšit objem, minimálně o 1/3, a pod lehkým tlakem prstu pružit.



pomůcky pro zpracování těsta po 1. kynutí



těsto po 1. kynutí v míse



těsto po překládání



těsto po stočení do bochníčku



těsto po vložení do ošatky



utažení chleba v ošatce



nakynutý chleba



nařezaný chleba

Troubu rozejdeme na maximální teplotu. Vložíme do ní i litinový pekáč, i ten musí být rozpálený.

Nakynutý bochník vyklopíme na pečící papír. Zlehka jej ometeme od přebytečného škrobu a uděláme do něj pár zářezů. Bochník pomocí pečícího papíru opatrně vložíme do rozpáleného litinového pekáče, zastříkneme ho důkladně vodou z rozprašovače a pekáč přiklopíme pokličkou. Na maximální teplotu pečeme 20 minut.



chleba vložený do rozpáleného pekáče



po 20ti minutách pečení s pokličkou

Po 20 minutách troubu vyvětráme, pokličku odstraníme, chléb znovu zastříkneme vodou z rozprašovače, teplotu snížíme na 200 °C a dopékáme ještě cca 40 minut (již bez pokličky). Doba pečení je pouze orientační, je třeba se řídit zkušenostmi s vlastní troubou. Že je chléb hotový, poznáme poklepem na spodní stranu bochníku. Pokud zní dutě, je upečený. Upečený chléb necháme vychladnout na mřížce.



kváskový chléb, foto: Stáňa Hartová

CHLĚB MAKOVÝ

Autor: Adveni

✔ Bez lepku ✔ Bez sóji ✔ Bez vajec

Zatímco Západoevropany makové produkty většinou překvapí, ve středoevropské a východoevropské kuchyni je mák tradiční pochoutkou. Česká republika je ve světovém měřítku dokonce nejvýznamnější pěstitelskou zemí a i samotné názvy odrůd vyšlechtěných na našem území tvořil český zemědělec jistě s láskou. No uznejte: Azur, Modran, Amarin, Orfeus, Orbis, Aplaus, Onyx. . . A co teprve speciální bělosemenné odrůdy Sokol, Racek, Orel. I ty vzešly z rukou českých šlechtitelů. I když si většina lidí myslí, že nejlepším zdrojem vápníku jsou mléčné výrobky, není to pravda. Mák je mnohonásobně překonává. Nejen výjimečná chuť, ale také vysoký obsah vápníku, to jsou důvody, proč určitě vyzkoušet náš recept na makový chléb.

Ingredience

- 500 g Bezlepkové směsi na chlebové a tmavé pečivo BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ)
- 370 ml vlažné vody
- 15 g rozpuštěného másla
- 15 g soli
- 2 lžice nastrouhaného sýru parmazán / Gran Moravia
- 50 g celých nebo mletých makových zrníček
- 7 g sušeného droždí (1 balíček) nebo 21 g čerstvého droždí (půl kostky)
- 1 lžičku cukru *Budeme potřebovat pro vzejítí kvásku při přípravě chleba v klasické troubě.*

Pracovní postup

Chléb můžeme péct **jak V DOMÁCÍ PEKÁRNĚ, tak V KLASICKÉ TROUBĚ.**

V KLASICKÉ TROUBĚ lze chléb péct **buď ve formě** (např. na biskupský chlebiček), **nebo volně** na plechu, pečícím kameni, či v nízké nádobě (pánvi, keramické formě, pekáči, apod.)

V obou případech **pečení v klasické troubě budeme potřebovat, kromě vhodné nádoby na pečení, nebo plechu, i pečící papír.**

Při pečení **v klasické troubě volně** budeme také potřebovat **stěrku, ošatku na kynutí a sázecí prkýnko.**

Návod k přípravě V DOMÁCÍ PEKÁRNĚ

1. Do mísící nádoby nalijeme vlažnou vodu.
2. Přidáme rozpuštěné máslo a sůl. Zamícháme.
3. Přisypeme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ).
4. Uprostřed směsi vytvoříme důlek, do kterého nasypeme sušené droždí. (Případně rozdrobíme čerstvé droždí.)
5. Pečeme na krátký program cca 2 hodiny – maximálně 2 hodiny a 10 minut.*
6. Jakmile pekárna vydá zvukový signál, přidáme nastrouhaný sýr parmazán / Gran Moravia a mák.

**Pozor, mnoho domácích automatických pekáren nabízí přímo bezlepkový pečící program, který je ale obvykle tříhodinový. To je pro tento chléb příliš dlouho, chléb by byl vysušený. Držte se návodu, skutečně zvolte krátký program cca 2 hodiny – maximálně 2 hodiny a 10 minut.*

Návod k přípravě V KLASICKÉ TROUBĚ ve formě

1. Do skleničky nalijeme 50 ml z celkového množství vlažné vody, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme čerstvé droždí (nebo nasypeme sušené droždí) a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ) a sůl. Přilijeme zbývajících 320 ml vlažné vody a připravený kvásek. Hněteme do hladka cca 5 minut. Nakonec přidáme mák, nastrouhaný sýr parmazán / Gran Moravia a rozpuštěné máslo a ještě krátce propracujeme.
3. Nádobu, ve které budeme péct, vyložíme pečícím papírem. Přesuneme do ní těsto a zakryjeme ho potravinářskou



chléb pečený v klasické troubě ve formě,
foto: Jana Fialková

CHLĚB MAKOVÝ

fólií, aby neoschlo. Na teplém místě necháme kynout cca 45 minut.

4. Na troubě navolíme program horní-dolní ohřev. Troubu předehřejeme na 250 °C a na její dno dáme starý plech na pečení, na který nalijeme cca 1 l vroucí vody. Troubu rychle zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě vytvoří. (Pokud máte parní troubu, postupujte tak, jak jste zvyklí.)

5. Pečicí nádobu s vykynutým těstem vložíme do rozpálené a zapálené trouby a při teplotě 250 °C pečeme po dobu 20 minut. Poté troubu otevřeme a páru vyvětráme, vyndáme spodní starý plech, teplotu stáhneme na 200 °C a pečeme 30 minut. Pak chleba vyklopíme z formy, opatrně sundáme pečicí papír a pečeme ještě 10 minut na mřížce, abychom docílili pěknou kůrku ze spodu.*

**Pozor, celková doba pečení se může mírně lišit – v závislosti na typu trouby. Že je chléb hotový, prověříme známým testem se špejlí – zapícháme ji do chleba, a když ji vytáhneme suchou, chléb je upečený. Správně upečený chléb poznáme také tak, že zaklepeme na spodek a ten musí „zvonit“, tzn. znít dutě.*

Shrnutí základních doporučených časů:

Vzejítí kvásku cca 10 min.

Hnětání těsta do hladka cca 5 min.

Kynutí cca 45 min.

Pečení celkem 1 hodinu.

Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 20 min

2. na 200 °C bez páry – 30 min

3. na 200 °C bez formy na pečení – 10 min

Návod k přípravě V KLASICKÉ TROUBĚ na volno

1. Do skleničky nalijeme 50 ml z celkového množství vlažné vody, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme čerstvé droždí (nebo nasypeme sušené droždí) a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.

2. Ve velké míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ) a sůl. Přilijeme zbývajících 320 ml vlažné vody a připravený kvásek. Hněteme do hladka cca 5 minut. Nakonec přidáme mák, nastrouhaný sýr parmezán / Gran Moravia a rozpuštěné máslo a ještě krátce zpracujeme.

3. Těsto necháme kynout v míse, kterou přikryjeme igelitem, po dobu cca 45 minut. Těsto musí viditelně zvětšit objem, pod lehkým tlakem prstu pružit.

4. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený vál a pomocí stěrky zpracujeme tzv. překládáním. Těsto ohneme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát zopakujeme.

5. Nakonec těsto zpracujeme do bochánku, který vložíme do připravené, škrobem vysypané ošatky. Ošatku přikryjeme igelitem a těsto v ní necháme znovu kynout cca 15 minut.

6. Na troubě navolíme program horní-dolní ohřev. Troubu rozehřejeme na maximum, na spodní rošt položíme „starý“ plech a zároveň do trouby vložíme plech, na kterém budeme chléb péct (i tento plech, na který chleba posléze položíme, musí být rozpálený).

7. Nakynutý bochník vyklopíme na pečicí papír, pod kterým máme sázeční prkénko. Bochník zlehka ometeme od přebytečného škrobu a uděláme do něj zářez/y ostrým nožem. „Zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vložíme opatrně do rozpálené trouby na rozpálený plech a do „starého“ plechu na spodním roštu vlijeme cca 1 litr horké vody. POZOR na horkou páru, která vznikne. Troubu rychle zavřeme, aby nám vzniklá pára neunikla. Takto na maximální teplotu v zapálené troubě pečeme bochník 15 minut. (Pokud máte parní troubu, postupujte, jak jste zvyklí.)

8. Po 15 minutách troubu otevřeme a vyvětráme, chléb znovu „zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vyndáme „starý“ plech a snížíme teplotu na 200 °C. Pečeme ještě 40 až 45 minut.*

**Doba pečení je pouze informační, je třeba se řídit zkušenostmi s vlastní troubou. Že je chléb hotový, poznáme poklepem na spodní stranu bochníku. Pokud zní dutě, je upečený.*

Upečený chléb necháme vychladnout na mřížce.

Shrnutí základních doporučených časů:

Vzejítí kvásku cca 10 min.

Hnětání těsta do hladka cca 5 min.

První kynutí cca 45 min.

Druhé kynutí cca 15 minut.

Pečení celkem 1 hodinu.

Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 15 min

2. na 200 °C bez páry – 45 min



chléb pečený v klasické troubě na volno,
foto: Stáňa Hartová

CHLĚB NIVOVÝ

Autor: Stáňa Hartová

✔ Bez lepku ✔ Bez sóji ✔ Bez vajec

Niva je poloměkký sýr smetanově až sýrově žluté barvy se světle až tmavě zelenou ušlechtilou plísní uvnitř. Niva je slaná a výrazně pikantní. Je napodobeninou francouzského sýra Roquefortu. Ten je ale z ovčího mléka, zatímco Niva je kravský sýr. Dalo by se říct, že Nivu buď „milujete“, nebo odmítáte, jako by nebylo nic mezi tím. Pokud patříte do první skupiny, tento recept čeká právě na vás!

Ingredience

- 500 g Bezlepkové směsi na chlebové a tmavé pečivo BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ)
- 430 ml vlažné vody
- 2 lžíce oleje
- 5 g soli
- 1 lžíce kmínu či chlebového koření
- 150 g na hrubo nastrouhané Nivy
- 7 g sušeného droždí (1 balíček) nebo 21 g čerstvého droždí (půl kostky)
- 1 lžičku cukru *Budeme potřebovat pro vzejítí kvásku při přípravě chleba v klasické troubě.*

Pracovní postup

Chléb můžeme péct **jak V DOMÁCÍ PEKÁRNĚ, tak V KLASICKÉ TROUBĚ.**

V KLASICKÉ TROUBĚ lze chléb péct **buď ve formě** (např. na biskupský chlebiček), **nebo volně** na plechu, pečícím kameni, či v nízké nádobě (pánvi, keramické formě, pekáči, apod.)

V obou případech **pečení v klasické troubě budeme potřebovat, kromě vhodné nádoby na pečení, nebo plechu, i pečící papír.**

Při pečení **v klasické troubě volně** budeme **také** potřebovat **stěrku, ošatku na kynutí a sázecí prkýnko.**

Návod k přípravě V DOMÁCÍ PEKÁRNĚ

1. Do mísící nádoby nalijeme vlažnou vodu.
2. Přidáme olej, sůl a kmín či chlebové koření.
3. Přisypeme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ).
4. Uprostřed směsi vytvoříme důlek, do kterého nasypeme sušené droždí. (Případně rozdrobíme čerstvé droždí.)
5. Pečeme na krátký program cca 2 hodiny – maximálně 2 hodiny a 10 minut.*
6. Jakmile pekárna vydá zvukový signál, přidáme na hrubo nastrouhanou Nivu.

**Pozor, mnoho domácích automatických pekáren nabízí přímo bezlepkový pečící program, který je ale obvykle tříhodinový. To je pro tento chléb příliš dlouho, chléb by byl vysušený. Držte se návodu, skutečně zvolte krátký program cca 2 hodiny – maximálně 2 hodiny a 10 minut.*

Návod k přípravě V KLASICKÉ TROUBĚ ve formě

1. Do skleničky nalijeme 50 ml z celkového množství vlažné vody, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme čerstvé droždí (nebo nasypeme sušené droždí) a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ), sůl a kmín či chlebové koření. Přilijeme zbývajících 380 ml vlažné vody a připravený kvásek. Hněteme do hladka cca 5 minut. Nakonec přidáme na hrubo nastrouhanou Nivu a olej a ještě propracujeme.
3. Nádobu, ve které budeme péct, vyložíme pečícím papírem. Přesuneme do ní těsto a zakryjeme ho potravinářskou fólií, aby neoschlo. Na teplém místě necháme kynout cca 45 minut.
4. Na troubě navolíme program horní-dolní ohřev. Troubu předehřejeme na 250 °C a na její dno dáme starý plech na pečení, na který nalijeme cca 1 l vroucí vody. Troubu rychle



chléb pečený v domácí automatické pekárně,
foto: Adveni

CHLĚB NIVOVÝ

zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě vytvoří. (Pokud máte parní troubu, postupujte tak, jak jste zvyklí.)

5. Pečící nádobu s vykynutým těstem vložíme do rozpálené a zapárené trouby a při teplotě 250 °C pečeme po dobu 20 minut. Poté troubu otevřeme a páru vyvětráme, vyndáme spodní starý plech, teplotu stáhneme na 200 °C a pečeme 30 minut. Pak chleba vyklopíme z formy, opatrně sundáme pečící papír a pečeme ještě 10 minut na mřížce, abychom docílili pěknou kůrku ze spodu.*

**Pozor, celková doba pečení se může mírně lišit – v závislosti na typu trouby. Že je chléb hotový, prověříme známým testem se špejlí – zapícháme ji do chleba, a když ji vytáhneme suchou, chléb je upečený. Správně upečený chléb poznáme také tak, že zaklepeme na spodek a ten musí „zvonit“, tzn. znít dutě.*

Shrnutí základních doporučených časů:

Vzejítí kvásku cca 10 min.

Hnětání těsta do hladka cca 5 min.

Kynutí cca 45 min.

Pečení celkem 1 hodinu.

Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 20 min

2. na 200 °C bez páry – 30 min

3. na 200 °C bez formy na pečení – 10 min

Návod k přípravě V KLASICKÉ TROUBĚ na volno

1. Do skleničky nalijeme 50 ml z celkového množství vlažné vody, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme čerstvé droždí (nebo nasypane sušené droždí) a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.

2. Ve velké míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ), sůl a kmín či chlebové koření. Přilijeme zbývajících 380 ml vlažné vody a připravený kvásek. Hněteme do hladka cca 5 minut. Nakonec přidáme na hrubo nastrouhanou Nivu a olej a ještě zpracujeme.

3. Těsto necháme kynout v míse, kterou přikryjeme igelitem, po dobu cca 45 minut. Těsto musí viditelně zvětšit objem, pod lehkým tlakem prstu pružit.

4. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený vál a pomocí stěrky zpracujeme tzv. překládáním. Těsto ohneme

od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát zopakujeme.

5. Nakonec těsto zpracujeme do bochánku, který vložíme do připravené, škrobem vysypané ošatky. Ošatku přikryjeme igelitem a těsto v ní necháme znovu kynout cca 15 minut.

6. Na troubě navolíme program horní-dolní ohřev. Troubu rozehrájeme na maximum, na spodní rošt položíme „starý“ plech a zároveň do trouby vložíme plech, na kterém budeme chléb péct (i tento plech, na který chleba posléze položíme, musí být rozpálený).

7. Nakynutý bochník vyklopíme na pečící papír, pod kterým máme sázeční prkénko. Bochník zlehka ometeme od přebytečného škrobu a uděláme do něj zářez/y ostrým nožem. „Zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vložíme opatrně do rozpálené trouby na rozpálený plech a do „starého“ plechu na spodním roštu vlijeme cca 1 litr horké vody. POZOR na horkou páru, která vznikne. Troubu rychle zavřeme, aby nám vzniklá pára neunikla. Takto na maximální teplotu v zapárené troubě pečeme bochník 15 minut. (Pokud máte parní troubu, postupujte, jak jste zvyklí.)

8. Po 15 minutách troubu otevřeme a vyvětráme, chléb znovu „zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vyndáme „starý“ plech a snížíme teplotu na 200 °C. Pečeme ještě 40 až 45 minut.*

**Doba pečení je pouze informační, je třeba se řídit zkušenostmi s vlastní troubou. Že je chléb hotový, poznáme poklepem na spodní stranu bochníku. Pokud zní dutě, je upečený.*

Upečený chléb necháme vychladnout na mřížce.

Shrnutí základních doporučených časů:

Vzejítí kvásku cca 10 min.

Hnětání těsta do hladka cca 5 min.

První kynutí cca 45 min.

Druhé kynutí cca 15 minut.

Pečení celkem 1 hodinu.

Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 15 min

2. na 200 °C bez páry – 45 min



chléb pečený v klasické
troubě na volno,
foto: Stáňa Hartová

chléb pečený v klasické
troubě ve formě,
foto: Adveni

CHLĚB OŘECHOVOROZINKOVÝ

Autor: Adveni

✓ Bez lepku ✓ Bez sóji ✓ Bez vajec

Údajně 80 g vlašských ořechů denně stačí k tomu, aby měl člověk plně pod kontrolou svou hladinu cholesterolu. A v kombinaci s rozinkami dodají ořechy tělu tolik potřebnou energii! Ořechy a rozinky předem máčené v rumu se vám za tuto koupel odmění exkluzivní chutí i vůní. Do receptu jsme přidali ještě med – na pečení je nejvhodnější tzv. „tmavý“ medovicový. Tento chléb je laděn do sladka a uspokojí všechny mlsouny. Na sladkosti nicméně můžete ubrat, pokud vynecháte „rumový cukr“.

Ingredience

- 500 g Bezlepkové směsi na chlebové a tmavé pečivo BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ)
- 370 ml vlažné vody
- 1 lžíci rumu
- 1 lžíci medu
- 30 g rozpuštěného másla
- 5 g soli
- 40 g (2 sáčky) třtinového cukru s rumovou příchutí
- 40 g nasekaných vlašských ořechů máčených v rumu
- 30 g rozinek máčených v rumu
- 7 g sušeného droždí (1 balíček) nebo 21 g čerstvého droždí (půl kostky)
- 1 lžičku cukru *Budeme potřebovat pro vzejítí kvásku při přípravě chleba v klasické troubě.*

Pracovní postup

Chléb můžeme péct **jak V DOMÁCÍ PEKÁRNĚ, tak V KLASICKÉ TROUBĚ.**

V KLASICKÉ TROUBĚ lze chléb péct **buď ve formě** (např. na biskupský chlebiček), **nebo volně** na plechu, pečícím kameni, či v nízké nádobě (pánvi, keramické formě, pekáči, apod.)

V obou případech **pečení v klasické troubě budeme potřebovat, kromě vhodné nádoby na pečení, nebo plechu, i pečící papír.**

Při pečení **v klasické troubě volně** budeme **také** potřebovat **stěrku, ošatku na kynutí a sázecí prkýnko.**

Návod k přípravě V DOMÁCÍ PEKÁRNĚ

1. Do mísicí nádoby nalijeme vodu.
2. Přidáme rum, med, rozpuštěné máslo, sůl a „rumový cukr“. Zamícháme.
3. Přisypeme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ).
4. Uprostřed směsi vytvoříme důlek, do kterého nasypeme sušené droždí. (Případně rozdrobíme čerstvé droždí.)
5. Pečeme na krátký program cca 2 hodiny – maximálně 2 hodiny a 10 minut.*
6. Jakmile pekárna vydá zvukový signál, přidáme nasekané ořechy a rozinky.

**Pozor, mnoho domácích automatických pekáren nabízí přímo bezlepkový pečící program, který je ale obvykle tříhodinový. To je pro tento chléb příliš dlouho, chléb by byl vysušený. Držte se návodu, skutečně zvolte krátký program cca 2 hodiny – maximálně 2 hodiny a 10 minut.*

Návod k přípravě V KLASICKÉ TROUBĚ ve formě

1. Do skleničky nalijeme 50 ml z celkového množství vlažné vody, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme čerstvé droždí (nebo nasypeme sušené droždí) a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ) sůl a „rumový cukr“. Přidáme med, dále přilijeme zbývajících 320 ml vlažné vody, rum a připravený kvásek. Hněteme do hladka cca 5 minut. Na závěr přidáme máslo, nasekané ořechy a rozinky a ještě propracujeme.
3. Nádobu, ve které budeme péct, vyložíme pečícím papírem. Přesuneme do ní těsto a zakryjeme ho potravinářskou fólií, aby neoschlo. Na teplém místě necháme kynout cca 45 minut.



chléb pečený v klasické troubě ve formě, foto: Jana Fialková

CHLĚB OŘECHOVOROZINKOVÝ

4. Na troubě navolíme program horní-dolní ohřev. Troubu předehřejeme na 250 °C a na její dno dáme starý plech na pečení, na který nalijeme cca 1 l vroucí vody. Troubu rychle zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě vytvoří. (Pokud máte parní troubu, postupujte tak, jak jste zvyklí.)

5. Pečicí nádobu s vykynutým těstem vložíme do rozpálené a zapárené trouby a při teplotě 250 °C pečeme po dobu 20 minut. Poté troubu otevřeme a páru vyvětráme, vyndáme spodní starý plech, teplotu stáhneme na 200 °C a pečeme 30 minut. Pak chleba vyklopíme z formy, opatrně sundáme pečicí papír a pečeme ještě 10 minut na mřížce, abychom docílili pěknou kůrku ze spodu.*

**Pozor, celková doba pečení se může mírně lišit – v závislosti na typu trouby. Že je chléb hotový, prověříme známým testem se špejlí – zapíchneme ji do chleba, a když ji vytáhneme suchou, chléb je upečený. Správně upečený chléb poznáme také tak, že zaklepeme na spodek a ten musí „zvonit“, tzn. znít dutě.*

Shrnutí základních doporučených časů:

Vzejítí kvásku cca 10 min.

Hnětání těsta do hladka cca 5 min.

Kynutí cca 45 min.

Pečení celkem 1 hodinu.

Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 20 min

2. na 200 °C bez páry – 30 min

3. na 200 °C bez formy na pečení – 10 min

Návod k přípravě V KLASICKÉ TROUBĚ na volno

1. Do skleničky nalijeme 50 ml z celkového množství vlažné vody, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme čerstvé droždí (nebo nasypeme sušené droždí) a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.

2. Ve velké míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ) sůl a „rumový cukr“. Přidáme med, dále přilijeme zbývajících 320 ml vlažné vody, rum a připravený kvásek. Hněteme do hladka cca 5 minut. Na závěr přidáme máslo, nasekané ořechy a rozinky a ještě propracujeme.

3. Těsto necháme kynout v míse, kterou přikryjeme igelitem, po dobu cca 45 minut. Těsto musí viditelně zvětšit objem, pod lehkým tlakem prstu pružit.

4. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený vál a pomocí stěrky zpracujeme tzv. překládáním. Těsto ohneme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát zopakujeme.

5. Nakonec těsto zpracujeme do bochánku, který vložíme do připravené, škrobem vysypané ošatky. Ošatku přikryjeme igelitem a těsto v ní necháme znovu kynout cca 15 minut.

6. Na troubě navolíme program horní-dolní ohřev. Troubu rozejdeme na maximum, na spodní rošt položíme „starý“ plech a zároveň do trouby vložíme plech, na kterém budeme chléb péct (i tento plech, na který chleba posléze položíme, musí být rozpálený).

7. Nakynutý bochník vyklopíme na pečicí papír, pod kterým máme sázeční prkénko. Bochník zlehka ometeme od přebytečného škrobu a uděláme do něj zárez/y ostrým nožem. „Zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vložíme opatrně do rozpálené trouby na rozpálený plech a do „starého“ plechu na spodním roštu vlijeme cca 1 litr horké vody. POZOR na horkou páru, která vznikne. Troubu rychle zavřeme, aby nám vzniklá pára neunikla. Takto na maximální teplotu v zapárené troubě pečeme bochník 15 minut. (Pokud máte parní troubu, postupujte, jak jste zvyklí.)

8. Po 15 minutách troubu otevřeme a vyvětráme, chléb znovu „zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vyndáme „starý“ plech a snížíme teplotu na 200 °C. Pečeme ještě 40 až 45 minut.*

**Doba pečení je pouze informační, je třeba se řídit zkušenostmi s vlastní troubou. Že je chléb hotový, poznáme poklepem na spodní stranu bochníku. Pokud zní dutě, je upečený.*

Upečený chléb necháme vychladnout na mřížce.

Shrnutí základních doporučených časů:

Vzejítí kvásku cca 10 min.

Hnětání těsta do hladka cca 5 min.

První kynutí cca 45 min.

Druhé kynutí cca 15 minut.

Pečení celkem 1 hodinu.

Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 15 min

2. na 200 °C bez páry – 45 min



chléb pečený v klasické troubě na volno,
foto: Stáňa Hartová

CHLĚB PIVNÍ

Autor: Adveni

✓ Bez lepku ✓ Bez sóji ✓ Bez mléka ✓ Bez vajec

Ať se vám to líbí nebo ne, pivo je a bude naším národním artiklem. Není divu, že se tento zlatavý mok probojoval i do české kuchyně. Buřty na pivě, pивní guláš, pивní tyčinky a... proč ne... také pивní chléb. Pozor, v tomto případě platí víc než jindy, že méně je více, a doporučených 200 ml v receptu je tím správných množstvím. Pro ozvláštění přidáváme sezamové semínko. Dobrou chuť a na zdraví!

Ingredience

- 500 g Bezlepkové směsi na chlebové a tmavé pečivo BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ)
- 200 ml vlažné vody
- 200 ml piva bez lepku*
 - 15 g soli
 - 1 lžička kmínu nebo chlebového koření
- 50 g sezamových semínek
- 7 g sušeného droždí (1 balíček) nebo 21 g čerstvého droždí (půl kostky)
- 1 lžičku cukru *Budeme potřebovat pro vzejítí kvásku při přípravě chleba v klasické troubě.*

*V současnosti jsou na trhu v České republice dostupná bezlepková piva těchto výrobců:

Žatecký pivovar, spol. s r.o.:

CELIA prémiový světlý ležák, pivo bez lepku
CELIA DARK tmavé pivo speciální, bez lepku
CELIA ORGANIC světlý ležák bez lepku v bio kvalitě

Rodinný pivovar Bernard:

Bernard Bezlepkový ležák 12° světlý



bezlepková piva, foto: Adveni

Pracovní postup

Chléb můžeme péct **jak V DOMÁCÍ PEKÁRNĚ, tak V KLASICKÉ TROUBĚ.**

V KLASICKÉ TROUBĚ lze chléb péct **buď ve formě** (např. na biskupský chlebiček), **nebo volně** na plechu, pečícím kameni, či v nízké nádobě (pánvi, keramické formě, pekáči, apod.)

V obou případech **pečení v klasické troubě budeme potřebovat, kromě vhodné nádoby na pečení, nebo plechu, i pečící papír.**

Při pečení v **klasické troubě volně** budeme také potřebovat **stěrku, ošatku na kynutí a sázecí prkýnko.**

Návod k přípravě V DOMÁCÍ PEKÁRNĚ

1. Do mísící nádoby nalijeme vlažnou vodu a pivo.
2. Přidáme sůl a kmín nebo chlebové koření.
3. Přisypeme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ).
4. Uprostřed směsi vytvoříme důlek, do kterého nasypeme sušené droždí. (Případně rozdrobíme čerstvé droždí.)
5. Pečeme na krátký program cca 2 hodiny – maximálně 2 hodiny a 10 minut.*
6. Jakmile pekárna vydá zvukový signál, přidáme sezamová semínka.

**Pozor, mnoho domácích automatických pekáren nabízí přímo bezlepkový pečící program, který je ale obvykle tříhodinový. To je pro tento chléb příliš dlouho, chléb by byl vysušený. Držte se návodu, skutečně zvolte krátký program cca 2 hodiny – maximálně 2 hodiny a 10 minut.*

Návod k přípravě V KLASICKÉ TROUBĚ ve formě

1. Do skleničky nalijeme 50 ml z celkového množství vlažné vody, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme čerstvé droždí (nebo nasypeme sušené droždí) a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ), sůl, kmín nebo chlebové koření a sezamová semínka. Přilijeme zbývajících 150 ml vlažné vody, 200 ml piva a připravený kvásek. Důkladně prohněteme – cca 5 minut.
3. Nádobu, ve které budeme péct, vyložíme pečícím papírem. Přesuneme do ní těsto a zakryjeme ho potravinářskou fólií, aby neoschlo. Na teplém místě necháme kynout cca 45 minut.
4. Na troubě navolíme program horní-dolní ohřev. Troubu předehřejeme na 250 °C a na její dno dáme starý plech na pečení, na který nalijeme cca 1 l vroucí vody. Troubu rychle zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě



chléb pečený v domácí automatické pekárně, foto: Adveni

CHLĚB PIVNÍ

vytvoří. (Pokud máte parní troubu, postupujte tak, jak jste zvyklí.)

5. Pečicí nádobu s vykynutým těstem vložíme do rozpálené a zapárené trouby a při teplotě 250 °C pečeme po dobu 20 minut. Poté troubu otevřeme a páru vyvětráme, vyndáme spodní starý plech, teplotu stáhneme na 200 °C a pečeme 30 minut. Pak chleba vyklopíme z formy, opatrně sundáme pečicí papír a pečeme ještě 10 minut na mřížce, abychom docílili pěknou kůrku ze spodu.*

**Pozor, celková doba pečení se může mírně lišit – v závislosti na typu trouby. Že je chléb hotový, prověříme známým testem se špejlí – zapícháme ji do chleba, a když ji vytáhneme suchou, chléb je upečený. Správně upečený chléb poznáme také tak, že zaklepeme na spodek a ten musí „zvonit“, tzn. znít dutě.*

Shrnutí základních doporučených časů:

Vzejítí kvásku cca 10 min.

Hnětání těsta do hladka cca 5 min.

Kynutí cca 45 min.

Pečení celkem 1 hodinu.

Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 20 min

2. na 200 °C bez páry – 30 min

3. na 200 °C bez formy na pečení – 10 min

Návod k přípravě V KLASICKÉ TROUBĚ na volno

1. Do skleničky nalijeme 50 ml z celkového množství vlažné vody, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme čerstvé droždí (nebo nasypane sušené droždí) a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.

2. Ve velké míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ), sůl, kmín nebo chlebové koření a sezamová semínka. Přilijeme zbývajících 150 ml vlažné vody, 200 ml piva a připravený kvásek. Důkladně prohněteme – cca 5 minut.

3. Těsto necháme kynout v míse, kterou přikryjeme igelitem, po dobu cca 45 minut. Těsto musí viditelně zvětšit objem, pod lehkým tlakem prstu pružit.

4. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený vál a pomocí stěrky zpracujeme tzv. překládáním. Těsto ohneme

od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát zopakujeme.

5. Nakonec těsto zpracujeme do bochánku, který vložíme do připravené, škrobem vysypané ošatky. Ošatku přikryjeme igelitem a těsto v ní necháme znovu kynout cca 15 minut.

6. Na troubě navolíme program horní-dolní ohřev. Troubu rozehrájeme na maximum, na spodní rošt položíme „starý“ plech a zároveň do trouby vložíme plech, na kterém budeme chléb péct (i tento plech, na který chleba posléze položíme, musí být rozpálený).

7. Nakynutý bochník vyklopíme na pečicí papír, pod kterým máme sázeční prkénko. Bochník zlehka ometeme od přebytečného škrobu a uděláme do něj zářez/y ostrým nožem. „Zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vložíme opatrně do rozpálené trouby na rozpálený plech a do „starého“ plechu na spodním roštu vlijeme cca 1 litr horké vody. POZOR na horkou páru, která vznikne. Troubu rychle zavřeme, aby nám vzniklá pára neunikla. Takto na maximální teplotu v zapárené troubě pečeme bochník 15 minut. (Pokud máte parní troubu, postupujte, jak jste zvyklí.)

8. Po 15 minutách troubu otevřeme a vyvětráme, chléb znovu „zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vyndáme „starý“ plech a snížíme teplotu na 200 °C. Pečeme ještě 40 až 45 minut.*

**Doba pečení je pouze informační, je třeba se řídit zkušenostmi s vlastní troubou. Že je chléb hotový, poznáme poklepením na spodní stranu bochníku. Pokud zní dutě, je upečený.*

Upečený chléb necháme vychladnout na mřížce.

Shrnutí základních doporučených časů:

Vzejítí kvásku cca 10 min.

Hnětání těsta do hladka cca 5 min.

První kynutí cca 45 min.

Druhé kynutí cca 15 minut.

Pečení celkem 1 hodinu.

Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 15 min

2. na 200 °C bez páry – 45 min



chléb pečený v klasické troubě na volno, foto: Stáňa Hartová

CHLÉB PODMÁSLOVÝ

Autor: Adveni a Jana Fialková

✓ Bez lepku ✓ Bez sóji ✓ Bez vajec

Klasické podmáslí dnes vytlačily z pultů nejrůznější jogurtové nápoje a kefir, ale naše babičky a prababičky na něj nedaly dopustit. Tento lahodný mléčný nápoj má velmi nízké procento tuku, zároveň obsahuje hodnotné mléčné bílkoviny, lecitin a vápník. Možná znáte recept na oblíbenou podmáslovou buchtu s kakaem, tak proč nezkusit i podmáslový chléb? Pečivu dodá neodolatelnou vláčnost!

Vyladit poměr „tekutina (tj. podmáslí) × směs“ bylo u tohoto chleba velmi těžké. Se sestřenkou jsme raději přestaly počítat, na který pokus se to konečně podařilo. Pokud budete tento chléb péct v domácí automatické pekárně, musíte zvolit program TOASTOVÝ, nebo jiný cca 3:40 minut trvajících. U některých pekáren se nazývá KLASIK. Ale počkat si se u tohoto chleba opravdu vyplatí!

Ingredience

- 600 g Bezlepkové směsi na chlebové a tmavé pečivo BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ)
- 500 ml kysaného podmáslí
- 15 g soli
- 1 lžíce kmínu
- 7 g sušeného droždí (1 balíček) nebo 21 g čerstvého droždí (půl kostky)
- 1 lžičku cukru *Budeme potřebovat pro vzejítí kvásku při přípravě chleba v klasické troubě.*

Pracovní postup

Chléb můžeme péct **jak V DOMÁCÍ PEKÁRNĚ, tak V KLASICKÉ TROUBĚ.**

V KLASICKÉ TROUBĚ lze chléb péct **buď ve formě** (např. na biskupský chlebiček), **nebo volně** na plechu, pečícím kameni, či v nízké nádobě (pánvi, keramické formě, pekáči, apod.)

V obou případech **pečení v klasické troubě budeme potřebovat, kromě vhodné nádoby na pečení, nebo plechu, i pečící papír.**

Při pečení **v klasické troubě volně** budeme **také** potřebovat **stěrku, ošatku na kynutí a sázecí prkynko.**

Návod k přípravě V DOMÁCÍ PEKÁRNĚ

1. Do mísicí nádoby nalijeme kysané podmáslí.
2. Přidáme sůl a kmín. Zamícháme.
3. Přisypeme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ).
4. Uprostřed směsi vytvoříme důlek, do kterého nasypeme sušené droždí. (Případně rozdrobíme čerstvé droždí.)
5. Pečeme na program trvajících cca 3:40 minut (TOAST, případně KLASIK).

Návod k přípravě V KLASICKÉ TROUBĚ ve formě

1. Do skleničky nalijeme 50 ml z celkového množství kysaného podmáslí, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme čerstvé droždí (nebo nasypeme sušené droždí) a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ), sůl a kmín. Přilijeme zbývajících 450 ml kysaného podmáslí a připravený kvásek. Houževnatě hněteme do hladka cca 5 minut.
3. Nádobu, ve které budeme péct, vyložíme pečícím papírem. Přesuneme do ní těsto a zakryjeme ho potravinářskou fólií, aby neoschlo. Na teplém místě necháme kynout cca 90 minut.
4. Na troubě navolíme program horní-dolní ohřev. Troubu předehřejeme na 250 °C a na její dno dáme starý plech na pečení, na který nalijeme cca 1 l vroucí vody. Troubu rychle zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě vytvoří. (Pokud máte parní troubu, postupujte tak, jak jste zvyklí.)
5. Pečící nádobu s vykynutým těstem vložíme do rozpálené a zapálené trouby a při teplotě 250 °C pečeme po dobu 20



chléb pečený v domácí automatické pekárně, foto: Adveni

CHLĚB PODMÁSLOVÝ

minut. Poté troubu otevřeme a páru vyvětráme, vyndáme spodní starý plech, teplotu stáhneme na 200 °C a pečeme 30 minut. Pak chleba vyklopíme z formy, opatrně sundáme pečící papír a pečeme ještě 10 minut na mřížce, abychom docílili pěknou kůrku ze spodu.*

**Pozor, celková doba pečení se může mírně lišit – v závislosti na typu trouby. Že je chléb hotový, prověříme známým testem se špejlí – zapícháme ji do chleba, a když ji vytáhneme suchou, chléb je upečený. Správně upečený chléb poznáme také tak, že zaklepeme na spodek a ten musí „zvonit“, tzn. znít dutě.*

Shrnutí základních doporučených časů:

Vzejítí kvásku cca 10 min.

Hnětání těsta do hladka cca 5 min.

Kynutí cca 90 min.

Pečení celkem 1 hodinu.

Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 20 min

2. na 200 °C bez páry – 30 min

3. na 200 °C bez formy na pečení – 10 min

Návod k přípravě V KLASICKÉ TROUBĚ na volno

1. Do skleničky nalijeme 50 ml z celkového množství kysaného podmáslí, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme čerstvé droždí (nebo nasypane sušené droždí) a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.

2. Ve velké míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ), sůl a kmín. Přilijeme zbývajících 450 ml kysaného podmáslí a připravený kvásek. Houževnatě hněteme do hladka cca 5 minut.

3. Těsto necháme kynout v míse, kterou přikryjeme igelitem, po dobu cca 90 minut. Těsto musí viditelně zvětšit objem, pod lehkým tlakem prstu pružit.

4. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený váh a pomocí stěrky zpracujeme tzv. překládáním. Těsto ohneme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát zopakujeme.

5. Nakonec těsto zpracujeme do bochánku, který vložíme do připravené, škrobem vysypané ošatky. Ošatku přikryjeme igelitem a těsto v ní necháme znovu kynout cca 20 minut.

6. Na troubě navolíme program horní-dolní ohřev. Troubu rozehrájeme na maximum, na spodní rošt položíme „starý“ plech a zároveň do trouby vložíme plech, na kterém budeme chléb péct (i tento plech, na který chleba posleze položíme, musí být rozpálený).

7. Nakynutý bochník vyklopíme na pečící papír, pod kterým máme sázečí prkénko. Bochník zlehka ometeme od přebytečného škrobu a uděláme do něj zářez/y ostrým nožem. „Zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vložíme opatrně do rozpálené trouby na rozpálený plech a do „starého“ plechu na spodním roštu vlijeme cca 1 litr horké vody. POZOR na horkou páru, která vznikne. Troubu rychle zavřeme, aby nám vzniklá pára neunikla. Takto na maximální teplotu v zapálené troubě pečeme bochník 15 minut. (Pokud máte parní troubu, postupujte, jak jste zvyklí.)

8. Po 15 minutách troubu otevřeme a vyvětráme, chléb znovu „zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vyndáme „starý“ plech a snížíme teplotu na 200 °C. Pečeme ještě 40 až 45 minut.*

**Doba pečení je pouze informační, je třeba se řídit zkušenostmi s vlastní troubou. Že je chléb hotový, poznáme poklepnem na spodní stranu bochníku. Pokud zní dutě, je upečený.*

Upečený chléb necháme vychladnout na mřížce.

Shrnutí základních doporučených časů:

Vzejítí kvásku cca 10 min.

Hnětání těsta do hladka cca 5 min.

První kynutí cca 90 min.

Druhé kynutí cca 20 minut.

Pečení celkem 1 hodinu.

Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 15 min

2. na 200 °C bez páry – 45 min



chléb pečený v klasické troubě na volno.
foto: Stáňa Hartová



CHLĚB RÝŽOVÝ

Autor: Adveni

✔ Bez lepku ✔ Bez sóji ✔ Bez mléka ✔ Bez vajec

Rýže. Dle mnohých receptů na pevné zdraví a dlouhověkost. A že vařená rýže a kynuté těsto nejdou dohromady? Tak to se pletete. Rýže je lehce stravitelná, nepůsobí plynatost, dodá chlebu objem, chléb vydrží déle vláčný a chuťově je absolutně neutrální. Pokud se vám občas zasteskne po mamčině rýžovém nákypu, neváhejte přidat cukr a špetku skořice.

Ingredience

- 450 g Bezlepkové směsi na chlebové a tmavé pečivo BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ)
- 400 ml vlažné vody
- 130 g uvařené rýže (tj. z 50 g syrové rýže)
- 15 g soli
- 7 g sušeného droždí (1 balíček) nebo 21 g čerstvého droždí (půl kostky)
- 1 lžičku cukru *Budeme potřebovat pro vzejítí kvásku při přípravě chleba v klasické troubě.*

na sladkou variantu navíc

- 1 lžičku cukru
- ½ lžičky skořice
- a vynecháme sůl

Pracovní postup

Chléb můžeme péct **jak V DOMÁCÍ PEKÁRNĚ, tak V KLASICKÉ TROUBĚ.**

V KLASICKÉ TROUBĚ lze chléb péct **buď ve formě** (např. na biskupský chlebiček), **nebo volně** na plechu, pečícím kameni, či v nízké nádobě (pánvi, keramické formě, pekáči, apod.)

V obou případech **pečení v klasické troubě budeme potřebovat, kromě vhodné nádoby na pečení, nebo plechu, i pečící papír.**

Při pečení **v klasické troubě volně** budeme také potřebovat **stěrku, ošatku na kynutí a sázecí prkýnko.**

Návod k přípravě V DOMÁCÍ PEKÁRNĚ

1. Do mísicí nádoby nalijeme vlažnou vodu.
2. Do vody dáme uvařenou rýži.
3. Přidáme sůl. V případě sladké varianty sůl vynecháme a přidáme cukr a skořici.
4. Přisypeme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ).
5. Uprostřed směsi vytvoříme důlek, do kterého nasypeme sušené droždí. (Případně rozdrobíme čerstvé droždí.)
6. Pečeme na krátký program cca 2 hodiny – maximálně 2 hodiny a 10 minut.*

**Pozor, mnoho domácích automatických pekáren nabízí přímo bezlepkový pečící program, který je ale obvykle tříhodinový. To je pro tento chléb příliš dlouho, chléb by byl vysušený. Držte se návodu, skutečně zvolte krátký program cca 2 hodiny – maximálně 2 hodiny a 10 minut.*

Návod k přípravě V KLASICKÉ TROUBĚ ve formě

1. Do skleničky nalijeme 50 ml z celkového množství vlažné vody, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme čerstvé droždí (nebo nasypeme sušené droždí) a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ), sůl a uvařenou rýži. V případě sladké varianty sůl vynecháme a přidáme cukr a skořici. Přilijeme zbývajících 350 ml vlažné vody a připravený kvásek. Důkladně prohněteme – cca 5 minut.
3. Nádobu, ve které budeme péct, vyložíme pečícím papírem. Přesuneme do ní těsto a zakryjeme ho potravinářskou fólií, aby neoschlo. Na teplém místě necháme kynout cca 45 minut.
4. Na troubě navolíme program horní-dolní ohřev. Troubu předehřejeme na 250 °C a na její dno dáme starý plech na pečení, na který nalijeme cca 1 l vroucí vody. Troubu rychle zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě



chléb pečený v domácí automatické pekárně,
foto: Jana Fialková

CHLĚB RÝŽOVÝ

vytvoří. (Pokud máte parní troubu, postupujte tak, jak jste zvyklí.)

5. Pečicí nádobu s vykynutým těstem vložíme do rozpálené a zapárené trouby a při teplotě 250 °C pečeme po dobu 20 minut. Poté troubu otevřeme a páru vyvětráme, vyndáme spodní starý plech, teplotu stáhneme na 200 °C a pečeme 30 minut. Pak chleba vyklopíme z formy, opatrně sundáme pečicí papír a pečeme ještě 10 minut na mřížce, abychom docílili pěknou kůrku ze spodu.*

**Pozor, celková doba pečení se může mírně lišit – v závislosti na typu trouby. Že je chléb hotový, prověříme známým testem se špejlí – zapícháme ji do chleba, a když ji vytáhneme suchou, chléb je upečený. Správně upečený chléb poznáme také tak, že zaklepeme na spodek a ten musí „zvonit“, tzn. znít dutě.*

Shrnutí základních doporučených časů:

Vzejítí kvásku cca 10 min.

Hnětání těsta do hladka cca 5 min.

Kynutí cca 45 min.

Pečení celkem 1 hodinu.

Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 20 min

2. na 200 °C bez páry – 30 min

3. na 200 °C bez formy na pečení – 10 min

Návod k přípravě V KLASICKÉ TROUBĚ na volno

1. Do skleničky nalijeme 50 ml z celkového množství vlažné vody, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme čerstvé droždí (nebo nasypeme sušené droždí) a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.

2. Ve velké míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ), sůl a uvařenou rýži. V případě sladké varianty sůl vynecháme a přidáme cukr a skořici. Přilijeme zbývajících 350 ml vlažné vody a připravený kvásek. Důkladně prohněteme – cca 5 minut.

3. Těsto necháme kynout v míse, kterou přikryjeme igelitem, po dobu cca 45 minut. Těsto musí viditelně zvětšit objem, pod lehkým tlakem prstu pružit.

4. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený váh a pomocí stěrky zpracujeme tzv. překládáním. Těsto ohneme

od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát zopakujeme.

5. Nakonec těsto zpracujeme do bochánku, který vložíme do připravené, škrobem vysypané ošatky. Ošatku přikryjeme igelitem a těsto v ní necháme znovu kynout cca 15 minut.

6. Na troubě navolíme program horní-dolní ohřev. Troubu rozehrájeme na maximum, na spodní rošt položíme „starý“ plech a zároveň do trouby vložíme plech, na kterém budeme chléb péct (i tento plech, na který chleba posléze položíme, musí být rozpálený).

7. Nakynutý bochník vyklopíme na pečicí papír, pod kterým máme sázečí prkénko. Bochník zlehka ometeme od přebytečného škrobu a uděláme do něj zářez/y ostrým nožem. „Zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vložíme opatrně do rozpálené trouby na rozpálený plech a do „starého“ plechu na spodním roštu vlijeme cca 1 litr horké vody. POZOR na horkou páru, která vznikne. Troubu rychle zavřeme, aby nám vzniklá pára neunikla. Takto na maximální teplotu v zapárené troubě pečeme bochník 15 minut. (Pokud máte parní troubu, postupujte, jak jste zvyklí.)

8. Po 15 minutách troubu otevřeme a vyvětráme, chléb znovu „zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vyndáme „starý“ plech a snížíme teplotu na 200 °C. Pečeme ještě 40 až 45 minut.*

**Doba pečení je pouze informační, je třeba se řídit zkušenostmi s vlastní troubou. Že je chléb hotový, poznáme poklepením na spodní stranu bochníku. Pokud zní dutě, je upečený.*

Upečený chléb necháme vychladnout na mřížce.

Shrnutí základních doporučených časů:

Vzejítí kvásku cca 10 min.

Hnětání těsta do hladka cca 5 min.

První kynutí cca 45 min.

Druhé kynutí cca 15 minut.

Pečení celkem 1 hodinu.

Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 15 min

2. na 200 °C bez páry – 45 min



chléb pečený v klasické troubě na volno,
foto: Stáňa Hartová

CHLĚB ŘEPOVÝ S VLAŠSKÝMI OŘECHY

Autor: Stáňa Hartová

✔ Bez lepku ✔ Bez sóji ✔ Bez mléka ✔ Bez vajec

Řepa vyniká obsahem vlákniny, která usnadňuje práci střevům a pomáhá při detoxikaci organismu. O jejím pozitivním vlivu na lidské zdraví bylo napsáno mnoho knih. Vlašské ořechy představují koktejl „zdravých tuků“, vitaminů a minerálních látek. Možná jste už zakusili kombinaci těchto 2 „superpotravin“ v salátu. My jsme je přidali do chleba a výsledek okouznil nejen chuťově, ale i esteticky! Pokud navíc jako oblohu zvolíte kozí sýr, strážníci vám udělí minimálně Řád Zlaté vařečky! 😊

Ingredience

- 500 g Bezlepkové směsi na chlebové a tmavé pečivo BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ)
- 380 ml vlažné vody
- 10 g soli
- 2 lžice oleje
- 1 lžíce medu
- 200 g vařené na jemno nastrouhané řepy* (v syrovém stavu cca 250 g – 2 menší bulvy)
- 70 g na hrubo nasekaných vlašských ořechů
- 7 g sušeného droždí (1 balíček) nebo 21 g čerstvého droždí (půl kostky)

*Řepu připravíme takto. Vezmeme 2 menší bulvy (cca 250 g v syrovém stavu), dáme je do hrnce se studenou vodou, lehce osolíme a vodu přivedeme k varu. Pod pokličkou vaříme bulvy do změknutí cca 1 hodinu. Po uvaření propláchneme studenou vodou, řepa pak půjde snáze oloupat. Uvařenou řepu necháme zcela vychladnout.

POZOR! Řepa barví. Použijte chirurgické rukavice.

Pracovní postup

Chléb můžeme péct **jak V DOMÁCÍ PEKÁRNĚ, tak V KLASICKÉ TROUBĚ.**

V KLASICKÉ TROUBĚ lzechléb péct **buď ve formě** (např. na biskupský chlebiček), **nebo volně** na plechu, pečícím kameni, či v nízké nádobě (pánvi, keramické formě, pekáči, apod.)

V obou případech **pečení v klasické troubě budeme potřebovat, kromě vhodné nádoby na pečení, nebo plechu, i pečící papír.**

Při pečení **v klasické troubě volně** budeme také potřebovat **stěrku, ošatku na kynutí a sázecí prkynko.**

Návod k přípravě V DOMÁCÍ PEKÁRNĚ

1. Do mísicí nádoby nalijeme vodu.
2. Přidáme sůl, olej a med. Zamícháme.
3. Pak dáme do nádoby uvařenou na jemno nastrouhanou řepu.
4. Přisypeme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ).
5. Uprostřed směsi vytvoříme důlek, do kterého nasypeme sušené droždí. (Případně rozdrobíme čerstvé droždí.)
6. Pečeme na krátký program cca 2 hodiny – maximálně 2 hodiny a 10 minut.*
7. Jakmile pekárna vydá zvukový signál, přidáme na hrubo nasekané ořechy.

**Pozor, mnoho domácích automatických pekáren nabízí přímo bezlepkový pečící program, který je ale obvykle tříhodinový. To je pro tento chléb příliš dlouho, chléb by byl vysušený. Držte se návodu, skutečně zvolte krátký program cca 2 hodiny – maximálně 2 hodiny a 10 minut.*

Návod k přípravě V KLASICKÉ TROUBĚ ve formě

1. Do skleničky nalijeme 50 ml z celkového množství vlažné vody, přidáme med, rozdrobíme čerstvé droždí (nebo nasypeme sušené droždí) a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ) a sůl. Přilijeme zbývajících 330 ml vlažné vody, připravený kvásek, olej a přidáme uvařenou na jemno nastrouhanou řepu. Hněteme do hladka cca 5 minut. Na závěr přidáme na hrubo nasekané vlašské ořechy a krátce zapracujeme.
3. Nádoby, ve které budeme péct, vyložíme pečícím papírem. Přesuneme do ní těsto a zakryjeme ho potravinářskou fólií, aby neoschlo. Na teplém místě necháme kynout cca 45 minut.



chléb pečený v klasické troubě na volno, foto: Stáňa Hartová

CHLĚB ŘEPOVÝ S VLAŠSKÝMI OŘECHY

4. Na troubě navolíme program horní-dolní ohřev. Troubu předehřejeme na 250 °C a na její dno dáme starý plech na pečení, na který nalijeme cca 1 l vroucí vody. Troubu rychle zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě vytvoří. (Pokud máte parní troubu, postupujte tak, jak jste zvyklí.)

5. Pečící nádobu s vykynutým těstem vložíme do rozpálené a zapárené trouby a při teplotě 250 °C pečeme po dobu 20 minut. Poté troubu otevřeme a páru vyvětráme, vyndáme spodní starý plech, teplotu stáhneme na 200 °C a pečeme 30 minut. Pak chleba vyklopíme z formy, opatrně sundáme pečící papír a pečeme ještě 10 minut na mřížce, abychom docílili pěknou kůrku ze spodu.*

**Pozor, celková doba pečení se může mírně lišit – v závislosti na typu trouby. Že je chléb hotový, prověříme známým testem se špejlí – zapíchneme ji do chleba, a když ji vytáhneme suchou, chléb je upečený. Správně upečený chléb poznáme také tak, že zaklepeme na spodek a ten musí „zvonit“, tzn. znít dutě.*

Shrnutí základních doporučených časů:

Vzejítí kvásku cca 10 min.

Hnětání těsta do hladka cca 5 min.

Kynutí cca 45 min.

Pečení celkem 1 hodinu.

Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 20 min

2. na 200 °C bez páry – 30 min

3. na 200 °C bez formy na pečení – 10 min

Návod k přípravě V KLASICKÉ TROUBĚ na volno

1. Do skleničky nalijeme 50 ml z celkového množství vlažné vody, přidáme med, rozdrobíme čerstvé droždí (nebo nasypeme sušené droždí) a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.

2. Ve velké míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ) a sůl. Přilijeme zbývajících 330 ml vlažné vody, připravený kvásek, olej a přidáme uvařenou na jemno nastrohanou řepu. Hněteme do hladka cca 5 minut. Na závěr přidáme na hrubo nasekané vlašské ořechy a krátce zapracujeme.

3. Těsto necháme kynout v míse, kterou přikryjeme igelitem, po dobu cca 45 minut. Těsto musí viditelně zvětšit objem, pod lehkým tlakem prstu pružit.

4. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený vál a pomocí stěrky zpracujeme tzv. překládáním. Těsto ohneme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát zopakujeme.

5. Nakonec těsto zpracujeme do bochánku, který vložíme do připravené, škrobem vysypané ošatky. Ošatku přikryjeme igelitem a těsto v ní necháme znovu kynout cca 15 minut.

6. Na troubě navolíme program horní-dolní ohřev. Troubu rozejdeme na maximum, na spodní rošt položíme „starý“ plech a zároveň do trouby vložíme plech, na kterém budeme chléb péct (i tento plech, na který chleba posléze položíme, musí být rozpálený).

7. Nakynutý bochník vyklopíme na pečící papír, pod kterým máme sázeční prkénko. Bochník zlehka ometeme od přebytečného škrobu a uděláme do něj zářez/y ostrým nožem. „Zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vložíme opatrně do rozpálené trouby na rozpálený plech a do „starého“ plechu na spodním roštu vlijeme cca 1 litr horké vody. POZOR na horkou páru, která vznikne. Troubu rychle zavřeme, aby nám vzniklá pára neunikla. Takto na maximální teplotu v zapárené troubě pečeme bochník 15 minut. (Pokud máte parní troubu, postupujte, jak jste zvyklí.)

8. Po 15 minutách troubu otevřeme a vyvětráme, chléb znovu „zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vyndáme „starý“ plech a snížíme teplotu na 200 °C. Pečeme ještě 40 až 45 minut.*

**Doba pečení je pouze informační, je třeba se řídit zkušenostmi s vlastní troubou. Že je chléb hotový, poznáme poklepením na spodní stranu bochníku. Pokud zní dutě, je upečený.*

Upečený chléb necháme vychladnout na mřížce.

Shrnutí základních doporučených časů:

Vzejítí kvásku cca 10 min.

Hnětání těsta do hladka cca 5 min.

První kynutí cca 45 min.

Druhé kynutí cca 15 minut.

Pečení celkem 1 hodinu.

Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 15 min

2. na 200 °C bez páry – 45 min



chléb pečený v klasické troubě na volno, foto: Stáňa Hartová

CHLĚB S BALKÁNSKÝM SÝREM

Autor: Stáňa Hartová

✓ Bez lepku ✓ Bez sóji ✓ Bez vajec

Balkánský sýr je měkký sýr bílé barvy a typicky slané chuti obdobně jako například řecký sýr feta. Jsou mezi nimi však zásadní rozdíly. Sýr feta se vyrábí z čerstvého ovčího a kozího sýra v poměru minimálně 70 % ovčího a 30 % kozího. Balkánský sýr je vyráběn z kravského mléka. Liší se také obsahem tuku. Feta může mít až 60 % tuku, balkánský sýr 40 až 45 %. Rozdílná je samozřejmě i technologie výroby a v neposlední řadě i cena, kdy na našem trhu je sýr feta podstatně dražší. Pokud chcete upéct řecký olivový chléb s fetou, zalistujte v naší Zelené kuchařce. V tomto receptu jsme použili sýr balkánský. U nás je známé využití „balkánu“ v šopském salátu, rajske polévce, či plněných paprikách, ale v balkánských zemích se běžně používá i v pečivu. Příkladem je tzv. banitsa, což je křehký koláč s nádivkou z balkánského sýra, nebo tzv. milinky, což jsou kynuté buchtičky, kdy balkánský sýr je důležitou složkou těsta, a existuje dokonce bábovka s tímto sýrem. My jsme balkánský sýr zapekli do chleba našeho typu a výsledek předčil veškerá naše očekávání!

Ingredience

- 500 g Bezlepkové směsi na chlebové a tmavé pečivo BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ)
- 410 ml vlažné vody
- 10 g soli
- 1 lžička kmínu či chlebového koření
- 150 g balkánského sýra nakrájeného na kostičky cca 0,5 × 0,5 cm
- 7 g sušeného droždí (1 balíček) nebo 21 g čerstvého droždí (půl kostky)
- 1 lžičku cukru *Budeme potřebovat pro vzejítí kvásku při přípravě chleba v klasické troubě.*

Pracovní postup

Chléb můžeme péct **jak V DOMÁCÍ PEKÁRNĚ, tak V KLASICKÉ TROUBĚ.**

V KLASICKÉ TROUBĚ lze chléb péct

buď ve formě (např. na biskupský chlebiček),

nebo volně na plechu, pečícím kameni, či v nízké nádobě (pánvi, keramické formě, pekáči, apod.)

V obou případech **pečení v klasické troubě budeme potřebovat, kromě vhodné nádoby na pečení, nebo plechu, i pečící papír.**

Při pečení **v klasické troubě volně** budeme také potřebovat **stěrku, ošatku na kynutí a sázecí prkýnko.**

Návod k přípravě V DOMÁCÍ PEKÁRNĚ

1. Do mísící nádoby nalijeme vlažnou vodu.
2. Přidáme sůl a kmín či chlebové koření.
3. Přisypeme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ).
4. Uprostřed směsi vytvoříme důlek, do kterého nasypeme sušené droždí. (Případně rozdrobíme čerstvé droždí.)
5. Pečeme na krátký program cca 2 hodiny – maximálně 2 hodiny a 10 minut.*
6. Jakmile pekárna vydá zvukový signál, přidáme na kostičky nakrájený balkánský sýr.

**Pozor, mnoho domácích automatických pekáren nabízí přímo bezlepkový pečící program, který je ale obvykle tříhodinový. To je pro tento chléb příliš dlouho, chléb by byl vysušený. Držte se návodu, skutečně zvolte krátký program cca 2 hodiny – maximálně 2 hodiny a 10 minut.*

Návod k přípravě V KLASICKÉ TROUBĚ ve formě

1. Do skleničky nalijeme 50 ml z celkového množství vlažné vody, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme čerstvé droždí (nebo nasypeme sušené droždí) a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ), sůl a kmín nebo chlebové koření. Přilijeme zbývajících 360 ml vlažné vody a připravený kvásek. Hněteme do hladka cca 5 minut. Nakonec přidáme na kostičky nakrájený balkánský sýr a ještě propracujeme.



chléb pečený v klasické troubě na volno, foto: Stáňa Hartová

CHLĚB S BALKÁNSKÝM SÝREM

3. Nádobu, ve které budeme péct, vyložíme pečícím papírem. Přesuneme do ní těsto a zakryjeme ho potravinářskou fólií, aby neoschlo. Na teplém místě necháme kynout cca 45 minut.

4. Na troubě navolíme program horní-dolní ohřev. Troubu předehřejeme na 250 °C a na její dno dáme starý plech na pečení, na který nalijeme cca 1 l vroucí vody. Troubu rychle zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě vytvoří. (Pokud máte parní troubu, postupujte tak, jak jste zvyklí.)

5. Pečící nádobu s vykynutým těstem vložíme do rozpálené a zapálené trouby a při teplotě 250 °C pečeme po dobu 20 minut. Poté troubu otevřeme a páru vyvětráme, vyndáme spodní starý plech, teplotu stáhneme na 200 °C a pečeme 30 minut. Pak chleba vyklopíme z formy, opatrně sundáme pečící papír a pečeme ještě 10 minut na mřížce, abychom docílili pěknou kůrku ze spodu.*

**Pozor, celková doba pečení se může mírně lišit – v závislosti na typu trouby. Že je chléb hotový, prověříme známým testem se špejlí – zapícháme ji do chleba, a když ji vytáhneme suchou, chléb je upečený. Správně upečený chléb poznáme také tak, že zaklepeme na spodek a ten musí „zvonit“, tzn. znít dutě.*

Shrnutí základních doporučených časů:

Vzejítí kvásku cca 10 min.

Hnětání těsta do hladka cca 5 min.

Kynutí cca 45 min.

Pečení celkem 1 hodinu.

Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 20 min

2. na 200 °C bez páry – 30 min

3. na 200 °C bez formy na pečení – 10 min

Návod k přípravě V KLASICKÉ TROUBĚ na volno

1. Do skleničky nalijeme 50 ml z celkového množství vlažné vody, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme čerstvé droždí (nebo nasypane sušené droždí) a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.

2. Ve velké míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ), sůl a kmín nebo chlebové koření. Přilijeme zbývajících 360 ml vlažné vody a připravený kvásek. Hněteme do hladka cca 5 minut. Nakonec přidáme na kostičky nakrájený balkánský sýr a ještě propracujeme.

3. Těsto necháme kynout v míse, kterou přikryjeme igelitem, po dobu cca 45 minut. Těsto musí viditelně zvětšit objem, pod lehkým tlakem prstu pružit.

4. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený vál a pomocí stěrky zpracujeme tzv. překládáním. Těsto ohneme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát zopakujeme.

5. Nakonec těsto zpracujeme do bochánku, který vložíme do připravené, škrobem vysypané ošatky. Ošatku přikryjeme igelitem a těsto v ní necháme znovu kynout cca 15 minut.

6. Na troubě navolíme program horní-dolní ohřev. Troubu rozehřejeme na maximum, na spodní rošt položíme „starý“ plech a zároveň do trouby vložíme plech, na kterém budeme chléb péct (i tento plech, na který chleba posléze položíme, musí být rozpálený).

7. Nakynutý bochník vyklopíme na pečící papír, pod kterým máme sázeční prkénko. Bochník zlehka ometeme od přebytečného škrobu a uděláme do něj zářez/y ostrým nožem. „Zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vložíme opatrně do rozpálené trouby na rozpálený plech a do „starého“ plechu na spodním roštu vlijeme cca 1 litr horké vody. POZOR na horkou páru, která vznikne. Troubu rychle zavřeme, aby nám vzniklá pára neunikla. Takto na maximální teplotu v zapálené troubě pečeme bochník 15 minut. (Pokud máte parní troubu, postupujte, jak jste zvyklí.)

8. Po 15 minutách troubu otevřeme a vyvětráme, chléb znovu „zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vyndáme „starý“ plech a snížíme teplotu na 200 °C. Pečeme ještě 40 až 45 minut.*

**Doba pečení je pouze informační, je třeba se řídit zkušenostmi s vlastní troubou. Že je chléb hotový, poznáme poklepem na spodní stranu bochníku. Pokud zní dutě, je upečený.*

Upečený chléb necháme vychladnout na mřížce.

Shrnutí základních doporučených časů:

Vzejítí kvásku cca 10 min.

Hnětání těsta do hladka cca 5 min.

První kynutí cca 45 min.

Druhé kynutí cca 15 minut.

Pečení celkem 1 hodinu.

Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 15 min

2. na 200 °C bez páry – 45 min



chléb pečený v klasické troubě na volno, foto: Stáňa Hartová

CHLĚB S CHILLI

Autor: Alexandra Brunnerová

✓ Bez lepku ✓ Bez sóji ✓ Bez vajec

Vyhledáváte chilli papričky proto, že se jim přisuzuje schopnost nastartovat metabolismus? Nebo prostě jen milujete pálivou chuť? Ať tak či tak, tenhle recept na chilli chlebík je pro vás jako stvořený. Množství použitých chilli papriček necháme na vás, ostatní suroviny zachovejte v doporučených poměrech. Chilli papričky v kombinaci s parmezánem a nádechem olivového oleje povyšují tento chléb mezi delikatesy.

Ingredience

- 500 g Bezlepkové směsi na chlebové a tmavé pečivo BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ)
- 400 ml vlažné vody
- 1 lžíci olivového oleje
- 10 g soli
- 3 na drobno nakrájené chilli papričky nebo dle chuti*
- 1 lžíci kmínu či chlebového koření
- 100 g nastrouhaného sýru parmezán / Gran Moravia
- 7 g sušeného droždí (1 balíček) nebo 21 g čerstvého droždí (půl kostky)
- 1 lžičku cukru *Budeme potřebovat pro vzejítí kvásku při přípravě chleba v klasické troubě.*

*speciální tip autorky receptu:

https://www.hot-shop.cz/nakladane_papričky-la_costena_chi-potle_adobo__105g-534966332-342165695-nakladane_papričky/

Pracovní postup

Chléb můžeme péct **jak V DOMÁCÍ PEKÁRNĚ, tak V KLASICKÉ TROUBĚ.**

V KLASICKÉ TROUBĚ lze chléb péct **buď ve formě** (např. na biskupský chlebíček), **nebo volně** na plechu, pečícím kameni, či v nízké nádobě (pánvi, keramické formě, pekáči, apod.)

V obou případech **pečení v klasické troubě budeme potřebovat, kromě vhodné nádoby na pečení, nebo plechu, i pečící papír.**

Při pečení **v klasické troubě volně** budeme **také** potřebovat **stěrku, ošatku na kynutí a sázecí prkýnko.**

Návod k přípravě V DOMÁCÍ PEKÁRNĚ

1. Do mísicí nádoby nalijeme vlažnou vodu.
2. Přidáme olej a sůl.
3. Přisypeme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ).
4. Uprostřed směsi vytvoříme důlek, do kterého nasypeme sušené droždí. (Případně rozdrobíme čerstvé droždí.)
5. Pečeme na krátký program cca 2 hodiny – maximálně 2 hodiny a 10 minut.*
6. Jakmile pekárna vydá zvukový signál, přidáme na drobno nakrájené papričky chilli a nastrouhaný sýr parmezán nebo Gran Moravia.

**Pozor, mnoho domácích automatických pekáren nabízí přímo bezlepkový pečící program, který je ale obvykle tříhodinový. To je pro tento chléb příliš dlouho, chléb by byl vysušený. Držte se návodu, skutečně zvolte krátký program cca 2 hodiny – maximálně 2 hodiny a 10 minut.*

Návod k přípravě V KLASICKÉ TROUBĚ ve formě

1. Do skleničky nalijeme 50 ml z celkového množství vlažné vody, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme čerstvé droždí (nebo nasypeme sušené droždí) a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ) a sůl. Přilijeme zbývajících 350 ml vlažné vody a připravený kvásek. Hněteme do hladka cca 5 minut. Někdy přidáme olivový olej, na drobno nakrájené papričky chilli a nastrouhaný sýr parmezán nebo Gran Moravia a ještě krátce prohněteme.
3. Nádobu, ve které budeme péct, vyložíme pečícím papírem. Přesuneme do ní těsto a zakryjeme ho potravinářskou fólií, aby neoschlo. Na teplém místě necháme kynout cca 45 minut.



chléb pečený v domácí automatické pekárně, foto: Adveni

CHLĚB S CHILLI

4. Na troubě navolíme program horní-dolní ohřev. Troubu předehřejeme na 250 °C a na její dno dáme starý plech na pečení, na který nalijeme cca 1 l vroucí vody. Troubu rychle zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě vytvoří. (Pokud máte parní troubu, postupujte tak, jak jste zvyklí.)

5. Pečicí nádobu s vykynutým těstem vložíme do rozpálené a zapárené trouby a při teplotě 250 °C pečeme po dobu 20 minut. Poté troubu otevřeme a páru vyvětráme, vyndáme spodní starý plech, teplotu stáhneme na 200 °C a pečeme 30 minut. Pak chleba vyklopíme z formy, opatrně sundáme pečicí papír a pečeme ještě 10 minut na mřížce, abychom docílili pěknou kůrku ze spodu.*

**Pozor, celková doba pečení se může mírně lišit – v závislosti na typu trouby. Že je chléb hotový, prověříme známým testem se špejlí – zapíchneme ji do chleba, a když ji vytáhneme suchou, chléb je upečený. Správně upečený chléb poznáme také tak, že zaklepeme na spodek a ten musí „zvonit“, tzn. znít dutě.*

Shrnutí základních doporučených časů:

Vzejítí kvásku cca 10 min.

Hnětání těsta do hladka cca 5 min.

Kynutí cca 45 min.

Pečení celkem 1 hodinu.

Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 20 min

2. na 200 °C bez páry – 30 min

3. na 200 °C bez formy na pečení – 10 min

Návod k přípravě V KLASICKÉ TROUBĚ na volno

1. Do skleničky nalijeme 50 ml z celkového množství vlažné vody, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme čerstvé droždí (nebo nasypeme sušené droždí) a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.

2. Ve velké míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ) a sůl. Přilijeme zbývajících 350 ml vlažné vody a připravený kvásek. Hněteme do hladka cca 5 minut. Nakonec přidáme olivový olej, na drobno nakrájené papričky chilli a nastrohaný sýr parmezán nebo Gran Moravia a ještě krátce prohnětáme.

3. Těsto necháme kynout v míse, kterou přikryjeme igelitem, po dobu cca 45 minut. Těsto musí viditelně zvětšit objem, pod lehkým tlakem prstu pružit.

4. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený vál a pomocí stěrky zpracujeme tzv. překládáním. Těsto ohneme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát zopakujeme.

5. Nakonec těsto zpracujeme do bochánku, který vložíme do připravené, škrobem vysypané ošatky. Ošatku přikryjeme igelitem a těsto v ní necháme znovu kynout cca 15 minut.

6. Na troubě navolíme program horní-dolní ohřev. Troubu rozejdeme na maximum, na spodní rošt položíme „starý“ plech a zároveň do trouby vložíme plech, na kterém budeme chléb péct (i tento plech, na který chleba posléze položíme, musí být rozpálený).

7. Nakynutý bochník vyklopíme na pečicí papír, pod kterým máme sázeční prkénko. Bochník zlehka ometeme od přebytečného škrobu a uděláme do něj zářez/y ostrým nožem. „Zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vložíme opatrně do rozpálené trouby na rozpálený plech a do „starého“ plechu na spodním roštu vlijeme cca 1 litr horké vody. POZOR na horkou páru, která vznikne. Troubu rychle zavřeme, aby nám vzniklá pára neunikla. Takto na maximální teplotu v zapárené troubě pečeme bochník 15 minut. (Pokud máte parní troubu, postupujte, jak jste zvyklí.)

8. Po 15 minutách troubu otevřeme a vyvětráme, chléb znovu „zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vyndáme „starý“ plech a snížíme teplotu na 200 °C. Pečeme ještě 40 až 45 minut.*

**Doba pečení je pouze informační, je třeba se řídit zkušenostmi s vlastní troubou. Že je chléb hotový, poznáme poklepem na spodní stranu bochníku. Pokud zní dutě, je upečený.*

Upečený chléb necháme vychladnout na mřížce.

Shrnutí základních doporučených časů:

Vzejítí kvásku cca 10 min.

Hnětání těsta do hladka cca 5 min.

První kynutí cca 45 min.

Druhé kynutí cca 15 minut.

Pečení celkem 1 hodinu.

Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 15 min

2. na 200 °C bez páry – 45 min



chléb pečený v klasické troubě na volno,
foto: Stáňa Hartová

CHLÉB S OLIVAMI, PARMEZÁNEM A OREGANEM

Autor: Alexandra Brunnerová

✔ Bez lepku ✔ Bez sóji ✔ Bez vajec

Lahodná kombinace parmezánu a oliv a oblíbené oregano neboli dobromysl, která skvěle podporuje trávení, rozehrávají úplný koncert chutí a z obyčejného chleba je rázem umělecký kus.

Ingredience

- 500 g Bezlepkové směsi na chlebové a tmavé pečivo BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ)
- 420 ml vlažné vody
- 1 lžíce olivového oleje
- 10 g soli
- ¾ lžičky oregana
- 50 g nasekaných oliv
- 3 lžíce nastrouhaného sýru parmezánu / Gran Moravia
- 7 g sušeného droždí (1 balíček) nebo 21 g čerstvého droždí (půl kostky)
- 1 lžičku cukru *Budeme potřebovat pro vzejítí kvásku při přípravě chleba v klasické troubě.*

Pracovní postup

Chléb můžeme péct **jak V DOMÁCÍ PEKÁRNĚ, tak V KLASICKÉ TROUBĚ.**

V KLASICKÉ TROUBĚ lze chléb péct **buď ve formě** (např. na biskupský chlebiček), **nebo volně** na plechu, pečícím kameni, či v nízké nádobě (pánvi, keramické formě, pekáči, apod.)

V obou případech **pečení v klasické troubě budeme potřebovat, kromě vhodné nádoby na pečení, nebo plechu, i pečící papír.**

Při pečení **v klasické troubě volně** budeme také potřebovat **stěrku, ošatku na kynutí a sázecí prkýnko.**

Návod k přípravě V DOMÁCÍ PEKÁRNĚ

1. Do mísící nádoby nalijeme vodu.
2. Přilijeme lžíce olivového oleje.
3. Přidáme sůl a oregano.
4. Přisypeme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ).
5. Uprostřed směsi vytvoříme důlek, do kterého nasypeme sušené droždí. (Případně rozdrobíme čerstvé droždí.)
6. Pečeme na krátký program cca 2 hodiny – maximálně 2 hodiny a 10 minut.*
7. Jakmile pekárna vydá zvukový signál, přidáme nasekané olivy a nastrouhaný sýr.

**Pozor, mnoho domácích automatických pekáren nabízí přímo bezlepkový pečící program, který je ale obvykle tříhodinový. To je pro tento chléb příliš dlouho, chléb by byl vysušený. Držte se návodu, skutečně zvolte krátký program cca 2 hodiny – maximálně 2 hodiny a 10 minut.*

Návod k přípravě V KLASICKÉ TROUBĚ ve formě

1. Do skleničky nalijeme 50 ml z celkového množství vlažné vody, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme čerstvé droždí (nebo nasypeme sušené droždí) a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ), sůl a oregano. Přilijeme zbývajících 370 ml vlažné vody a připravený kvásek. Hněteme do hladka cca 5 minut. Na závěr přidáme nasekané olivy, nastrouhaný sýr a olivový olej a ještě krátce propracujeme.
3. Nádobu, ve které budeme péct, vyložíme pečícím papírem. Přesuneme do ní těsto a zakryjeme ho potravinářskou fólií, aby neoschlo. Na teplém místě necháme kynout cca 45 minut.
4. Na troubě navolíme program horní-dolní ohřev. Troubu předehřejeme na 250 °C a na její dno dáme starý plech na pečení, na který nalijeme cca 1 l vroucí vody. Troubu rychle zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě



chléb pečený v domácí automatické pekárně, foto: Jana Fialková

CHLĚB S OLIVAMI, PARMEZÁNEM A OREGANEM

vytvoří. (Pokud máte parní troubu, postupujte tak, jak jste zvyklí.)

5. Pečící nádobu s vykynutým těstem vložíme do rozpálené a zapárené trouby a při teplotě 250 °C pečeme po dobu 20 minut. Poté troubu otevřeme a páru vyvětráme, vyndáme spodní starý plech, teplotu stáhneme na 200 °C a pečeme 30 minut. Pak chleba vyklopíme z formy, opatrně sundáme pečící papír a pečeme ještě 10 minut na mřížce, abychom docílili pěknou kůrku ze spodu.*

**Pozor, celková doba pečení se může mírně lišit – v závislosti na typu trouby. Že je chléb hotový, prověříme známým testem se špejlí – zapícháme ji do chleba, a když ji vytáhneme suchou, chléb je upečený. Správně upečený chléb poznáme také tak, že zaklepeme na spodek a ten musí „zvonit“, tzn. znít dutě.*

Shrnutí základních doporučených časů:

Vzejítí kvásku cca 10 min.

Hnětání těsta do hladka cca 5 min.

Kynutí cca 45 min.

Pečení celkem 1 hodinu.

Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 20 min

2. na 200 °C bez páry – 30 min

3. na 200 °C bez formy na pečení – 10 min

Návod k přípravě V KLASICKÉ TROUBĚ na volno

1. Do skleničky nalijeme 50 ml z celkového množství vlažné vody, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme čerstvé droždí (nebo nasypeme sušené droždí) a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.

2. Ve velké míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ), sůl a oregano. Přilijeme zbývajících 370 ml vlažné vody a připravený kvásek. Hněteme do hladka cca 5 minut. Na závěr přidáme nasekané olivy, nastrouhaný sýr a olivový olej a ještě krátce propracujeme.

3. Těsto necháme kynout v míse, kterou přikryjeme igelitem, po dobu cca 45 minut. Těsto musí viditelně zvětšit objem, pod lehkým tlakem prstu pružit.

4. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený váh a pomocí stěrky zpracujeme tzv. překládáním. Těsto ohneme

od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát zopakujeme.

5. Nakonec těsto zpracujeme do bochánku, který vložíme do připravené, škrobem vysypané ošatky. Ošatku přikryjeme igelitem a těsto v ní necháme znovu kynout cca 15 minut.

6. Na troubě navolíme program horní-dolní ohřev. Troubu rozehrájeme na maximum, na spodní rošt položíme „starý“ plech a zároveň do trouby vložíme plech, na kterém budeme chléb péct (i tento plech, na který chleba posleze položíme, musí být rozpálený).

7. Nakynutý bochník vyklopíme na pečící papír, pod kterým máme sázeční prkénko. Bochník zlehka ometeme od přebytečného škrobu a uděláme do něj zářez/y ostrým nožem. „Zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vložíme opatrně do rozpálené trouby na rozpálený plech a do „starého“ plechu na spodním roštu vlijeme cca 1 litr horké vody. POZOR na horkou páru, která vznikne. Troubu rychle zavřeme, aby nám vzniklá pára neunikla. Takto na maximální teplotu v zapárené troubě pečeme bochník 15 minut. (Pokud máte parní troubu, postupujte, jak jste zvyklí.)

8. Po 15 minutách troubu otevřeme a vyvětráme, chléb znovu „zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vyndáme „starý“ plech a snížíme teplotu na 200 °C. Pečeme ještě 40 až 45 minut.*

**Doba pečení je pouze informační, je třeba se řídit zkušenostmi s vlastní troubou. Že je chléb hotový, poznáme poklepením na spodní stranu bochníku. Pokud zní dutě, je upečený.*

Upečený chléb necháme vychladnout na mřížce.

Shrnutí základních doporučených časů:

Vzejítí kvásku cca 10 min.

Hnětání těsta do hladka cca 5 min.

První kynutí cca 45 min.

Druhé kynutí cca 15 minut.

Pečení celkem 1 hodinu.

Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 15 min

2. na 200 °C bez páry – 45 min



chléb pečený v klasické troubě na volno,
foto: Stáňa Hartová

CHLÉB SÝROVÝ SE SÝREM TYPU COTTAGE

Autor: Adveni

✓ Bez lepku ✓ Bez sóji

Cottage sýr je oblíbený u dietářů i u těch, kdo tzv. budují svalovou hmotu. Kromě mléčného proteinu kaseinu, který umí zaměstnat trávení a zasytí tak na delší dobu, obsahuje také zdravé bakterie. Podobně jako jogurt či podmáslí dodá chlebu sametovou vláčnost a příjemně nakyslou chuť.

Ingredience

- 500 g Bezlepkové směsi na chlebové a tmavé pečivo BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ)
- 300 ml vlažné vody
- 30 g rozpuštěného másla
- 1 vejce
- 15 g soli
- 1 polévkovou lžici kmínu či chlebového koření
- 125 g čerstvého sýru typu Cottage
- 7 g sušeného droždí (1 balíček) nebo 21 g čerstvého droždí (půl kostky)
- 1 lžičku cukru *Budeme potřebovat pro vzejítí kvásku při přípravě chleba v klasické troubě.*

Pracovní postup

Chléb můžeme péct **jak V DOMÁCÍ PEKÁRNĚ, tak V KLASICKÉ TROUBĚ.**

V KLASICKÉ TROUBĚ lze chléb péct **buď ve formě** (např. na biskupský chlebiček), **nebo volně** na plechu, pečícím kameni, či v nízké nádobě (pánvi, keramické formě, pekáči, apod.)

V obou případech **pečení v klasické troubě budeme potřebovat, kromě vhodné nádoby na pečení, nebo plechu, i pečící papír.**

Při pečení **v klasické troubě volně** budeme také potřebovat **stěrku, ošatku na kynutí a sázecí prkýnko.**

Návod k přípravě V DOMÁCÍ PEKÁRNĚ

1. Do mísící nádoby nalijeme vlažnou vodu.
2. Přidáme rozpuštěné máslo, sůl, kmín nebo chlebové koření a vejce. Zamícháme.
3. Dále do nádoby dáme čerstvý sýr typu Cottage.
4. Přisypeme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ).
5. Uprostřed směsi vytvoříme důlek, do kterého nasypeme sušené droždí. (Případně rozdrobíme čerstvé droždí.)
6. Pečeme na krátký program cca 2 hodiny – maximálně 2 hodiny a 10 minut.*

**Pozor, mnoho domácích automatických pekáren nabízí přímo bezlepkový pečící program, který je ale obvykle tříhodinový. To je pro tento chléb příliš dlouho, chléb by byl vysušený. Držte se návodu, skutečně zvolte krátký program cca 2 hodiny – maximálně 2 hodiny a 10 minut.*

Návod k přípravě V KLASICKÉ TROUBĚ ve formě

1. Do skleničky nalijeme 50 ml z celkového množství vlažné vody, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme čerstvé droždí (nebo nasypeme sušené droždí) a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ), sůl a kmín nebo chlebové koření. Přidáme čerstvý sýr typu Cottage a vejce, přilijeme zbývajících 250 ml vlažné vody a připravený kvásek. Hněteme do hladka cca 5 minut. Nakonec přidáme rozpuštěné máslo a ještě krátce propracujeme.
3. Nádobu, ve které budeme péct, vyložíme pečícím papírem. Přesuneme do ní těsto a zakryjeme ho potravinářskou fólií, aby neoschlo. Na teplém místě necháme kynout cca 45 minut.
4. Na troubě navolíme program horní-dolní ohřev. Troubu předehřejeme na 250 °C a na její dno dáme starý plech na pečení, na který nalijeme cca 1 l vroucí vody. Troubu rychle



chléb pečený v klasické troubě ve formě, foto: Jana Fialková

CHLĚB SÝROVÝ SE SÝREM TYPU COTTAGE

zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě vytvoří. (Pokud máte parní troubu, postupujte tak, jak jste zvyklí.)

5. Pečící nádobu s vykynutým těstem vložíme do rozpálené a zapárené trouby a při teplotě 250 °C pečeme po dobu 20 minut. Poté troubu otevřeme a páru vyvětráme, vyndáme spodní starý plech, teplotu stáhneme na 200 °C a pečeme 30 minut. Pak chleba vyklopíme z formy, opatrně sundáme pečící papír a pečeme ještě 10 minut na mřížce, abychom docílili pěknou kůrku ze spodu.*

**Pozor, celková doba pečení se může mírně lišit – v závislosti na typu trouby. Že je chléb hotový, prověříme známým testem se špejlí – zapícháme ji do chleba, a když ji vytáhneme suchou, chléb je upečený. Správně upečený chléb poznáme také tak, že zaklepeme na spodek a ten musí „zvonit“, tzn. znít dutě.*

Shrnutí základních doporučených časů:

Vzejítí kvásku cca 10 min.

Hnětání těsta do hladka cca 5 min.

Kynutí cca 45 min.

Pečení celkem 1 hodinu.

Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 20 min

2. na 200 °C bez páry – 30 min

3. na 200 °C bez formy na pečení – 10 min

Návod k přípravě V KLASICKÉ TROUBĚ na volno

1. Do skleničky nalijeme 50 ml z celkového množství vlažné vody, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme čerstvé droždí (nebo nasypeme sušené droždí) a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.

2. Ve velké míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ), sůl a kmín nebo chlebové koření. Přidáme čerstvý sýr typu Cottage a vejce, přilijeme zbývajících 250 ml vlažné vody a připravený kvásek. Hněteme do hladka cca 5 minut. Nakonec přidáme rozpuštěné máslo a ještě krátce propracujeme.

3. Těsto necháme kynout v míse, kterou přikryjeme igelitem, po dobu cca 45 minut. Těsto musí viditelně zvětšit objem, pod lehkým tlakem prstu pružit.

4. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený vál a pomocí stěrky zpracujeme tzv. překládáním. Těsto ohneme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát zopakujeme.

5. Nakonec těsto zpracujeme do bochánku, který vložíme do připravené, škrobem vysypané ošatky. Ošatku přikryjeme igelitem a těsto v ní necháme znovu kynout cca 15 minut.

6. Na troubě navolíme program horní-dolní ohřev. Troubu rozehrájeme na maximum, na spodní rošt položíme „starý“ plech a zároveň do trouby vložíme plech, na kterém budeme chléb péct (i tento plech, na který chleba posléze položíme, musí být rozpálený).

7. Nakynutý bochník vyklopíme na pečící papír, pod kterým máme sázeční prkénko. Bochník zlehka ometeme od přebytečného škrobu a uděláme do něj zářez/y ostrým nožem. „Zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vložíme opatrně do rozpálené trouby na rozpálený plech a do „starého“ plechu na spodním roštu vlijeme cca 1 litr horké vody. POZOR na horkou páru, která vznikne. Troubu rychle zavřeme, aby nám vzniklá pára neunikla. Takto na maximální teplotu v zapárené troubě pečeme bochník 15 minut. (Pokud máte parní troubu, postupujte, jak jste zvyklí.)

8. Po 15 minutách troubu otevřeme a vyvětráme, chléb znovu „zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vyndáme „starý“ plech a snížíme teplotu na 200 °C. Pečeme ještě 40 až 45 minut.*

**Doba pečení je pouze informační, je třeba se řídit zkušenostmi s vlastní troubou. Že je chléb hotový, poznáme poklepem na spodní stranu bochníku. Pokud zní dutě, je upečený.*

Upečený chléb necháme vychladnout na mřížce.

Shrnutí základních doporučených časů:

Vzejítí kvásku cca 10 min.

Hnětání těsta do hladka cca 5 min.

První kynutí cca 45 min.

Druhé kynutí cca 15 minut.

Pečení celkem 1 hodinu.

Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 15 min

2. na 200 °C bez páry – 45 min



chléb pečený v klasické troubě na volno,
foto: Stáňa Hartová

CHLĚB SEMÍNKOVÝ

Autor: Adveni

✔ Bez lepku ✔ Bez sóji ✔ Bez mléka ✔ Bez vajec

Pokud to myslíte se zdravým životním stylem vážně, určitě si upečte tento semínkový chléb. Fantazii se meze nekladou, kombinovat můžete například semínka dýňová, slunečnicová, lněná (zlatá a hnědá), konopná, sezamová a chia.

Ingredience

- 350 g Bezlepkové směsi na chlebové a tmavé pečivo BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ)
- 360 ml vlažné vody
- 15 g soli
- 1 lžička kmínu
- 150 g směsi semínek (slunečnicových, lněných, dýňových, konopných, sezamových*, chia**)
- 7 g sušeného droždí (1 balíček) nebo 21 g čerstvého droždí (půl kostky)
- 1 lžičku cukru *Budeme potřebovat pro vzejítí kvásku při přípravě chleba v klasické troubě.*

*Pozor, sezam patří mezi alergen.

** Chia semínek použijte z celkového množství maximálně 10 g.

Pracovní postup

Chléb můžeme péct **jak V DOMÁCÍ PEKÁRNĚ, tak V KLASICKÉ TROUBĚ.**

V KLASICKÉ TROUBĚ lze chléb péct **buď ve formě** (např. na biskupský chlebiček), **nebo volně** na plechu, pečícím kameni, či v nízké nádobě (pánvi, keramické formě, pekáči, apod.)

V obou případech **pečení v klasické troubě budeme potřebovat, kromě vhodné nádoby na pečení, nebo plechu, i pečící papír.**

Při pečení **v klasické troubě volně** budeme **také** potřebovat **stěrku, ošatku na kynutí a sázecí prkynko.**

Návod k přípravě V DOMÁCÍ PEKÁRNĚ

1. Do mísičky nádoby nalijeme vlažnou vodu, přidáme sůl a kmín.
2. Pak dáme do nádoby veškerá semínka.*
3. Přisypeme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ).
4. Uprostřed směsi vytvoříme důlek, do kterého nasypeme sušené droždí. (Případně rozdrobíme čerstvé droždí.)
5. Pečeme na krátký program cca 2 hodiny – maximálně 2 hodiny a 10 minut.**

**Semínka se do nádoby obvykle přidávají až poté, co pekárna vydá zvukový signál. U tohoto receptu, kdy semínka tvoří podstatnou část těsta, je však dáme do nádoby již na začátku, dojde k jejich důkladnějšímu promíchání.*

***Pozor, mnoho domácích automatických pekáren nabízí přímo bezlepkový pečící program, který je ale obvykle tříhodinový. To je pro tento chléb příliš dlouho, chléb by byl vysušený. Držte se návodu, skutečně zvolte krátký program cca 2 hodiny – maximálně 2 hodiny a 10 minut.*

Návod k přípravě V KLASICKÉ TROUBĚ ve formě

1. Do skleničky nalijeme 50 ml z celkového množství vlažné vody, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme čerstvé droždí (nebo nasypeme sušené droždí) a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ), sůl, kmín a semínka. Přilijeme zbývajících 310 ml vlažné vody a připravený kvásek. Důkladně prohněteme – cca 5 minut.
3. Nádoby, ve které budeme péct, vyložíme pečícím papírem. Přesuneme do ní těsto a zakryjeme ho potravinářskou fólií, aby neoschlo. Na teplém místě necháme kynout cca 45 minut.
4. Na troubě navolíme program horní-dolní ohřev. Troubu předehřejeme na 250 °C a na její dno dáme starý plech na pečení, na který nalijeme cca 1 l vroucí vody. Troubu rychle zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě



chléb pečený v klasické troubě na volno, foto: Stáňa Hartová

CHLĚB SEMÍNKOVÝ

vytvoří. (Pokud máte parní troubu, postupujte tak, jak jste zvyklí.)

5. Pečící nádobu s vykynutým těstem vložíme do rozpálené a zapárené trouby a při teplotě 250 °C pečeme po dobu 20 minut. Poté troubu otevřeme a páru vyvětráme, vyndáme spodní starý plech, teplotu stáhneme na 200 °C a pečeme 30 minut. Pak chleba vyklopíme z formy, opatrně sundáme pečící papír a pečeme ještě 10 minut na mřížce, abychom docílili pěknou kůrku ze spodu.*

**Pozor, celková doba pečení se může mírně lišit – v závislosti na typu trouby. Že je chléb hotový, prověříme známým testem se špejlí – zapícháme ji do chleba, a když ji vytáhneme suchou, chléb je upečený. Správně upečený chléb poznáme také tak, že zaklepeme na spodek a ten musí „zvonit“, tzn. znít dutě.*

Shrnutí základních doporučených časů:

Vzejítí kvásku cca 10 min.

Hnětání těsta do hladka cca 5 min.

Kynutí cca 45 min.

Pečení celkem 1 hodinu.

Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 20 min

2. na 200 °C bez páry – 30 min

3. na 200 °C bez formy na pečení – 10 min

Návod k přípravě V KLASICKÉ TROUBĚ na volno

1. Do skleničky nalijeme 50 ml z celkového množství vlažné vody, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme čerstvé droždí (nebo nasypeme sušené droždí) a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.

2. Ve velké míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ), sůl, kmín a semínka. Přilijeme zbývajících 310 ml vlažné vody a připravený kvásek. Důkladně prohněteme – cca 5 minut.

3. Těsto necháme kynout v míse, kterou přikryjeme igelitem, po dobu cca 45 minut. Těsto musí viditelně zvětšit objem, pod lehkým tlakem prstu pružit.

4. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený váh a pomocí stěrky zpracujeme tzv. překládáním. Těsto ohneme

od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát zopakujeme.

5. Nakonec těsto zpracujeme do bochánku, který vložíme do připravené, škrobem vysypané ošatky. Ošatku přikryjeme igelitem a těsto v ní necháme znovu kynout cca 15 minut.

6. Na troubě navolíme program horní-dolní ohřev. Troubu rozehrájeme na maximum, na spodní rošt položíme „starý“ plech a zároveň do trouby vložíme plech, na kterém budeme chléb péct (i tento plech, na který chleba posléze položíme, musí být rozpálený).

7. Nakynutý bochník vyklopíme na pečící papír, pod kterým máme sázeční prkénko. Bochník zlehka ometeme od přebytečného škrobu a uděláme do něj zářez/y ostrým nožem. „Zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vložíme opatrně do rozpálené trouby na rozpálený plech a do „starého“ plechu na spodním roštu vlijeme cca 1 litr horké vody. POZOR na horkou páru, která vznikne. Troubu rychle zavřeme, aby nám vzniklá pára neunikla. Takto na maximální teplotu v zapárené troubě pečeme bochník 15 minut. (Pokud máte parní troubu, postupujte, jak jste zvyklí.)

8. Po 15 minutách troubu otevřeme a vyvětráme, chléb znovu „zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vyndáme „starý“ plech a snížíme teplotu na 200 °C. Pečeme ještě 40 až 45 minut.*

**Doba pečení je pouze informační, je třeba se řídit zkušenostmi s vlastní troubou. Že je chléb hotový, poznáme poklepením na spodní stranu bochníku. Pokud zní dutě, je upečený.*

Upečený chléb necháme vychladnout na mřížce.

Shrnutí základních doporučených časů:

Vzejítí kvásku cca 10 min.

Hnětání těsta do hladka cca 5 min.

První kynutí cca 45 min.

Druhé kynutí cca 15 minut.

Pečení celkem 1 hodinu.

Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 15 min

2. na 200 °C bez páry – 45 min



chléb pečený v klasické troubě na volno, foto: Stáňa Hartová

CHLĚB SLANINOVÝ

Autor: Alexandra Brunnerová

✔ Bez lepku ✔ Bez sóji ✔ Bez mléka ✔ Bez vajec

Pokud patříte k těm, kdo by pro vůni opečené slaniny vraždili, asi máte jasno, že tento recept je pro vás ten pravý! Slaninový chléb využijete jako základ nejrůznějších chutovek na oslavu, ale i jako voňavou přílohu k výrazné polévce typu česnečka či hrachovka. A pokud milujete chleba stejně jako my, dáte si ho jen tak k pivu nebo vínu.

Ingredience

- 500 g Bezlepkové směsi na chlebové a tmavé pečivo BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ)
- 360 ml vlažné vody
- 10 g soli
- 1 lžíci kmínu či chlebového koření
- 100 g na kostičky nakrájené opečené slaniny
- 7 g sušeného droždí (1 balíček) nebo 21 g čerstvého droždí (půl kostky)
- 1 lžičku cukru *Budeme potřebovat pro vzejítí kvásku při přípravě chleba v klasické troubě.*

Pracovní postup

Chléb můžeme péct **jak V DOMÁCÍ PEKÁRNĚ, tak V KLASICKÉ TROUBĚ.**

V KLASICKÉ TROUBĚ lze chléb péct **buď ve formě** (např. na biskupský chlebiček), **nebo volně** na plechu, pečícím kameni, či v nízké nádobě (pánvi, keramické formě, pekáči, apod.)

V obou případech **pečení v klasické troubě budeme potřebovat, kromě vhodné nádoby na pečení, nebo plechu, i pečicí papír.**

Při pečení **v klasické troubě volně** budeme **také** potřebovat **stěrku, ošatku na kynutí a sázecí prkynko.**

Návod k přípravě V DOMÁCÍ PEKÁRNĚ

1. Do mísící nádoby nalijeme vlažnou vodu. Můžeme přidat i tuk, který nám vznikl při opékání slaniny, maximálně však 1 lžíci.
2. Přidáme sůl a kmín či chlebové koření.
3. Přisypeme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ).
4. Uprostřed směsi vytvoříme důlek, do kterého nasypeme sušené droždí. (Případně rozdrobíme čerstvé droždí.)
5. Pečeme na krátký program cca 2 hodiny – maximálně 2 hodiny a 10 minut.*
6. Jakmile pekárna vydá zvukový signál, přidáme na kostičky nakrájenou opečenou slaninu.

**Pozor, mnoho domácích automatických pekáren nabízí přímo bezlepkový pečicí program, který je ale obvykle tříhodinový. To je pro tento chléb příliš dlouho, chléb by byl vysušený. Držte se návodu, skutečně zvolte krátký program cca 2 hodiny – maximálně 2 hodiny a 10 minut.*

Návod k přípravě V KLASICKÉ TROUBĚ ve formě

1. Do skleničky nalijeme 50 ml z celkového množství vlažné vody, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme čerstvé droždí (nebo nasypeme sušené droždí) a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ), sůl a kmín či chlebové koření. Přilijeme zbývajících 310 ml vlažné vody a připravený kvásek. Hněteme do hladka cca 5 minut. Nakonec přidáme na kostičky nakrájenou opečenou slaninu, případně 1 lžíci tuku, který nám vznikl při opékání slaniny, a ještě krátce propracujeme.
3. Nádoby, ve které budeme péct, vyložíme pečícím papírem. Přesuneme do ní těsto a zakryjeme ho potravinářskou fólií, aby neoschlo. Na teplém místě necháme kynout cca 45 minut.



chléb pečený v klasické troubě ve formě, foto: Jana Fialková

CHLĚB SLANINOVÝ

4. Na troubě navolíme program horní-dolní ohřev. Troubu přehřejeme na 250 °C a na její dno dáme starý plech na pečení, na který nalijeme cca 1 l vroucí vody. Troubu rychle zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě vytvoří. (Pokud máte parní troubu, postupujte tak, jak jste zvyklí.)

5. Pečící nádobu s vykynutým těstem vložíme do rozpálené a zapárené trouby a při teplotě 250 °C pečeme po dobu 20 minut. Poté troubu otevřeme a páru vyvětráme, vyndáme spodní starý plech, teplotu stáhneme na 200 °C a pečeme 30 minut. Pak chleba vyklopíme z formy, opatrně sundáme pečící papír a pečeme ještě 10 minut na mřížce, abychom docílili pěknou kůrku ze spodu.*

**Pozor, celková doba pečení se může mírně lišit – v závislosti na typu trouby. Že je chléb hotový, prověříme známým testem se špejlí – zapícháme ji do chleba, a když ji vytáhneme suchou, chléb je upečený. Správně upečený chléb poznáme také tak, že zaklepeme na spodek a ten musí „zvonit“, tzn. znít dutě.*

Shrnutí základních doporučených časů:

Vzejítí kvásku cca 10 min.

Hnětání těsta do hladka cca 5 min.

Kynutí cca 45 min.

Pečení celkem 1 hodinu.

Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 20 min

2. na 200 °C bez páry – 30 min

3. na 200 °C bez formy na pečení – 10 min

Návod k přípravě V KLASICKÉ TROUBĚ na volno

1. Do skleničky nalijeme 50 ml z celkového množství vlažné vody, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme čerstvé droždí (nebo nasypeme sušené droždí) a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.

2. Ve velké míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ), sůl a kmín či chlebové koření. Přilijeme zbývajících 310 ml vlažné vody a připravený kvásek. Hněteme do hladka cca 5 minut. Nakonec přidáme na kostičky nakrájenou opečenou slaninu, případně 1 lžici tuku, který nám vznikl při opékání slaniny, a ještě krátce propracujeme.

3. Těsto necháme kynout v míse, kterou přikryjeme igelitem, po dobu cca 45 minut. Těsto musí viditelně zvětšit objem, pod lehkým tlakem prstu pružit.

4. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený vál a pomocí stěrky zpracujeme tzv. překládáním. Těsto ohneme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát zopakujeme.

5. Nakonec těsto zpracujeme do bochánku, který vložíme do připravené, škrobem vysypané ošatky. Ošatku přikryjeme igelitem a těsto v ní necháme znovu kynout cca 15 minut.

6. Na troubě navolíme program horní-dolní ohřev. Troubu rozejdeme na maximum, na spodní rošt položíme „starý“ plech a zároveň do trouby vložíme plech, na kterém budeme chléb péct (i tento plech, na který chleba posléze položíme, musí být rozpálený).

7. Nakynutý bochník vyklopíme na pečící papír, pod kterým máme sázeční prkénko. Bochník zlehka ometeme od přebytečného škrobu a uděláme do něj zářez/y ostrým nožem. „Zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vložíme opatrně do rozpálené trouby na rozpálený plech a do „starého“ plechu na spodním roštu vlijeme cca 1 litr horké vody. POZOR na horkou páru, která vznikne. Troubu rychle zavřeme, aby nám vzniklá pára neunikla. Takto na maximální teplotu v zapárené troubě pečeme bochník 15 minut. (Pokud máte parní troubu, postupujte, jak jste zvyklí.)

8. Po 15 minutách troubu otevřeme a vyvětráme, chléb znovu „zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vyndáme „starý“ plech a snížíme teplotu na 200 °C. Pečeme ještě 40 až 45 minut.*

**Doba pečení je pouze informační, je třeba se řídit zkušenostmi s vlastní troubou. Že je chléb hotový, poznáme poklepem na spodní stranu bochníku. Pokud zní dutě, je upečený.*

Upečený chléb necháme vychladnout na mřížce.

Shrnutí základních doporučených časů:

Vzejítí kvásku cca 10 min.

Hnětání těsta do hladka cca 5 min.

První kynutí cca 45 min.

Druhé kynutí cca 15 minut.

Pečení celkem 1 hodinu.

Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 15 min

2. na 200 °C bez páry – 45 min



chléb pečený v klasické troubě na volno,
foto: Stáňa Hartová

CHLÉB ŠKVARKOVÝ

Autor: Adveni

✓ Bez lepku ✓ Bez sóji ✓ Bez mléka ✓ Bez vajec

Diety pusťte na chvíli z hlavy a zahřešte si s úžasně křehkým škvarkovým chlebem. Recept je inspirovaný venkovskou kuchyní našich babiček a prababiček. Ty využívaly škvarky na mnoho způsobů, oblíbě se těšily např. škvarkové placky z bramborového těsta. Škvarkový chléb oceníte s pivem či vínem, ale vůbec není od věci dát si ho i k dobré husté polévce anebo jen tak...

Ingredience

- 500 g Bezlepkové směsi na chlebové a tmavé pečivo BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ)
- 370 ml vlažné vody
- 15 g soli
- 1 lžička kmínu nebo chlebového koření
- 100 g mletých škvarků
- 7 g sušeného droždí (1 balíček) nebo 21 g čerstvého droždí (půl kostky)
- 1 lžičku cukru *Budeme potřebovat pro vzejítí kvásku při přípravě chleba v klasické troubě.*

Pracovní postup

Chléb můžeme péct **jak V DOMÁCÍ PEKÁRNĚ, tak V KLASICKÉ TROUBĚ.**

V KLASICKÉ TROUBĚ lze chléb péct **buď ve formě** (např. na biskupský chlebiček), **nebo volně** na plechu, pečícím kameni, či v nízké nádobě (pánvi, keramické formě, pekáči, apod.)

V obou případech **pečení v klasické troubě budeme potřebovat, kromě vhodné nádoby na pečení, nebo plechu, i pečící papír.**

Při pečení **v klasické troubě volně** budeme také potřebovat **stěrku, ošatku na kynutí a sázecí prkynko.**

Návod k přípravě V DOMÁCÍ PEKÁRNĚ

1. Do mísící nádoby nalijeme vlažnou vodu.
2. Přidáme sůl a kmín nebo chlebové koření.
3. Přisypeme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ).
4. Uprostřed směsi vytvoříme důlek, do kterého nasypeme sušené droždí. (Případně rozdrobíme čerstvé droždí.)
5. Pečeme na krátký program cca 2 hodiny – maximálně 2 hodiny a 10 minut.*
6. Jakmile pekárna vydá zvukový signál, přidáme škvarky.

**Pozor, mnoho domácích automatických pekáren nabízí přímo bezlepkový pečící program, který je ale obvykle tříhodinový. To je pro tento chléb příliš dlouho, chléb by byl vysušený. Držte se návodu, skutečně zvolte krátký program cca 2 hodiny – maximálně 2 hodiny a 10 minut.*

Návod k přípravě V KLASICKÉ TROUBĚ ve formě

1. Do skleničky nalijeme 50 ml z celkového množství vlažné vody, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme čerstvé droždí (nebo nasypeme sušené droždí) a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ), sůl a kmín nebo chlebové koření. Přilijeme zbývajících 320 ml vlažné vody a připravený kvásek. Hnětme do hladka cca 5 minut. Nakonec přidáme škvarky a ještě krátce propracujeme.
3. Nádobu, ve které budeme péct, vyložíme pečícím papírem. Přesuneme do ní těsto a zakryjeme ho potravinářskou fólií, aby neoschlo. Na teplém místě necháme kynout cca 45 minut.
4. Na troubě navolíme program horní-dolní ohřev. Troubu předehřejeme na 250 °C a na její dno dáme starý plech na pečení, na který nalijeme cca 1 l vroucí vody. Troubu rychle zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě



chléb pečený v domácí automatické pekárně,
foto: Jana Fialková

CHLĚB ŠKVARKOVÝ

vytvoří. (Pokud máte parní troubu, postupujte tak, jak jste zvyklí.)

5. Pečící nádobu s vykynutým těstem vložíme do rozpálené a zapárené trouby a při teplotě 250 °C pečeme po dobu 20 minut. Poté troubu otevřeme a páru vyvětráme, vyndáme spodní starý plech, teplotu stáhneme na 200 °C a pečeme 30 minut. Pak chleba vyklopíme z formy, opatrně sundáme pečící papír a pečeme ještě 10 minut na mřížce, abychom docílili pěknou kůrku ze spodu.*

**Pozor, celková doba pečení se může mírně lišit – v závislosti na typu trouby. Že je chléb hotový, prověříme známým testem se špejlí – zapícháme ji do chleba, a když ji vytáhneme suchou, chléb je upečený. Správně upečený chléb poznáme také tak, že zaklepeme na spodek a ten musí „zvonit“, tzn. znít dutě.*

Shrnutí základních doporučených časů:

Vzejítí kvásku cca 10 min.

Hnětání těsta do hladka cca 5 min.

Kynutí cca 45 min.

Pečení celkem 1 hodinu.

Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 20 min

2. na 200 °C bez páry – 30 min

3. na 200 °C bez formy na pečení – 10 min

Návod k přípravě V KLASICKÉ TROUBĚ na volno

1. Do skleničky nalijeme 50 ml z celkového množství vlažné vody, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme čerstvé droždí (nebo nasypane sušené droždí) a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.

2. Ve velké míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ), sůl a kmín nebo chlebové koření. Přilijeme zbývajících 320 ml vlažné vody a připravený kvásek. Hnětme do hladka cca 5 minut. Nakonec přidáme škvarky a ještě krátce propracujeme.

3. Těsto necháme kynout v míse, kterou přikryjeme igelitem, po dobu cca 45 minut. Těsto musí viditelně zvětšit objem, pod lehkým tlakem prstu pružit.

4. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený vál a pomocí stěrky zpracujeme tzv. překládáním. Těsto ohneme

od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát zopakujeme.

5. Nakonec těsto zpracujeme do bochánku, který vložíme do připravené, škrobem vysypané ošatky. Ošatku přikryjeme igelitem a těsto v ní necháme znovu kynout cca 15 minut.

6. Na troubě navolíme program horní-dolní ohřev. Troubu rozehrájeme na maximum, na spodní rošt položíme „starý“ plech a zároveň do trouby vložíme plech, na kterém budeme chléb péct (i tento plech, na který chleba posléze položíme, musí být rozpálený).

7. Nakynutý bochník vyklopíme na pečící papír, pod kterým máme sázeční prkénko. Bochník zlehka ometeme od přebytečného škrobu a uděláme do něj zářez/y ostrým nožem. „Zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vložíme opatrně do rozpálené trouby na rozpálený plech a do „starého“ plechu na spodním roštu vlijeme cca 1 litr horké vody. POZOR na horkou páru, která vznikne. Troubu rychle zavřeme, aby nám vzniklá pára neunikla. Takto na maximální teplotu v zapárené troubě pečeme bochník 15 minut. (Pokud máte parní troubu, postupujte, jak jste zvyklí.)

8. Po 15 minutách troubu otevřeme a vyvětráme, chléb znovu „zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vyndáme „starý“ plech a snížíme teplotu na 200 °C. Pečeme ještě 40 až 45 minut.*

**Doba pečení je pouze informační, je třeba se řídit zkušenostmi s vlastní troubou. Že je chléb hotový, poznáme poklepením na spodní stranu bochníku. Pokud zní dutě, je upečený.*

Upečený chléb necháme vychladnout na mřížce.

Shrnutí základních doporučených časů:

Vzejítí kvásku cca 10 min.

Hnětání těsta do hladka cca 5 min.

První kynutí cca 45 min.

Druhé kynutí cca 15 minut.

Pečení celkem 1 hodinu.

Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 15 min

2. na 200 °C bez páry – 45 min



chléb pečený v klasické troubě na volno,
foto: Stáňa Hartová

CHLÉB TVARŮŽKOVÝ

Autor: Stáňa Hartová

✓ Bez lepku ✓ Bez sóji ✓ Bez vajec

Tvarůžky jsou zrajícím sýrem, který se vyrábí z odstředěného mléka a vyznačující se nízkým obsahem tuku. Tvarůžky mají ojedinělou pikantní chuť, poloměkkou konzistenci, jsou zlatožluté barvy, na povrchu mazlavé a vynikají svým „odérem“. Jejich výroba se tradičně soustředila do regionu Haná, první písemné zmínky pochází již z 15. století. Dnes je s výrobou olomouckých tvarůžků spojeno město **Loštice**, tvarůžky se tam vyrábí od roku 1876. V Lošticích se nachází i Muzeum olomouckých tvarůžků. Sídli zde také podniková prodejna a dokonce Tvarůžková cukrárna rodiny Poštulkových. Ta nabízí tvarůžkové moučníky, které se tváří jako sladké zákusky, ale ve skutečnosti chutnají slane. Návštěvník se zde setká s tvarůžkovými kremrolemi, šátečky, koláčky či dortíky a to v kombinaci s povidly, oříšky či perníkem. V tomto receptu na bezlepkový tvarůžkový chléb jsme začali podstatně „umírněněji“, výsledek je přesto vynikající.

Ingredience

- 500 g Bezlepkové směsi na chlebové a tmavé pečivo BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ)
- 400 ml vlažné vody
- 10 g soli
- 2 lžičky kmínu či chlebového koření
- 200 g tvarůžků nakrájených na kostičky
- 7 g sušeného droždí (1 balíček) nebo 21 g čerstvého droždí (půl kostky)
- 1 lžičku cukru *Budeme potřebovat pro vzejítí kvásku při přípravě chleba v klasické troubě.*

Pracovní postup

Chléb můžeme péct **jak V DOMÁCÍ PEKÁRNĚ, tak V KLASICKÉ TROUBĚ.**

V KLASICKÉ TROUBĚ lze chléb péct **buď ve formě** (např. na biskupský chlebiček), **nebo volně** na plechu, pečícím kameni, či v nízké nádobě (pánvi, keramické formě, pekáči, apod.)

V obou případech **pečení v klasické troubě budeme potřebovat, kromě vhodné nádoby na pečení, nebo plechu, i pečící papír.**

Při pečení **v klasické troubě volně** budeme **také** potřebovat **stěrku, ošatku na kynutí a sázecí prkýnko.**

Návod k přípravě V DOMÁCÍ PEKÁRNĚ

1. Do mísící nádoby nalijeme vlažnou vodu.
2. Přidáme sůl a kmín či chlebové koření.
3. Přisypeme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ).
4. Uprostřed směsi vytvoříme důlek, do kterého nasypeme sušené droždí. (Případně rozdrobíme čerstvé droždí.)
5. Pečeme na krátký program cca 2 hodiny – maximálně 2 hodiny a 10 minut.*
6. Jakmile pekárna vydá zvukový signál, přidáme na kostičky nakrájené tvarůžky.

**Pozor, mnoho domácích automatických pekáren nabízí přímo bezlepkový pečící program, který je ale obvykle tříhodinový. To je pro tento chléb příliš dlouho, chléb by byl vysušený. Držte se návodu, skutečně zvolte krátký program cca 2 hodiny – maximálně 2 hodiny a 10 minut.*

Návod k přípravě V KLASICKÉ TROUBĚ ve formě

1. Do skleničky nalijeme 50 ml z celkového množství vlažné vody, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme čerstvé droždí (nebo nasypeme sušené droždí) a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ), sůl a kmín nebo chlebové koření. Přilijeme zbývajících 350 ml vlažné vody a připravený kvásek. Hněteme do hladka cca 5 minut. Nakonec přidáme na kostičky nakrájené tvarůžky a ještě propracujeme.



chléb pečený v klasické troubě na volno, foto: Stáňa Hartová

CHLĚB TVARŮŽKOVÝ

3. Nádobu, ve které budeme péct, vyložíme pečícím papírem. Přesuneme do ní těsto a zakryjeme ho potravinářskou fólií, aby neoschlo. Na teplém místě necháme kynout cca 45 minut.

4. Na troubě navolíme program horní-dolní ohřev. Troubu předehřejeme na 250 °C a na její dno dáme starý plech na pečení, na který nalijeme cca 1 l vroucí vody. Troubu rychle zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě vytvoří. (Pokud máte parní troubu, postupujte tak, jak jste zvyklí.)

5. Pečící nádobu s vykynutým těstem vložíme do rozpálené a zapálené trouby a při teplotě 250 °C pečeme po dobu 20 minut. Poté troubu otevřeme a páru vyvětráme, vyndáme spodní starý plech, teplotu stáhneme na 200 °C a pečeme 30 minut. Pak chleba vyklopíme z formy, opatrně sundáme pečící papír a pečeme ještě 10 minut na mřížce, abychom docílili pěknou kůrku ze spodu.*

**Pozor, celková doba pečení se může mírně lišit – v závislosti na typu trouby. Že je chléb hotový, prověříme známým testem se špejlí – zapícháme ji do chleba, a když ji vytáhneme suchou, chléb je upečený. Správně upečený chléb poznáme také tak, že zaklepeme na spodek a ten musí „zvonit“, tzn. znít dutě.*

Shrnutí základních doporučených časů:

Vzejítí kvásku cca 10 min.

Hnětání těsta do hladka cca 5 min.

Kynutí cca 45 min.

Pečení celkem 1 hodinu.

Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 20 min

2. na 200 °C bez páry – 30 min

3. na 200 °C bez formy na pečení – 10 min

Návod k přípravě V KLASICKÉ TROUBĚ na volno

1. Do skleničky nalijeme 50 ml z celkového množství vlažné vody, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme čerstvé droždí (nebo nasypane sušené droždí) a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.

2. Ve velké míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ), sůl a kmín nebo chlebové koření. Přilijeme zbývajících 350 ml vlažné vody a připravený kvásek. Hněteme do hladka cca 5 minut. Nakonec přidáme na kostičky nakrájené tvarůžky a ještě propracujeme.

3. Těsto necháme kynout v míse, kterou přikryjeme igelitem, po dobu cca 45 minut. Těsto musí viditelně zvětšit objem, pod lehkým tlakem prstu pružit.

4. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený váleček a pomocí stěrky zpracujeme tzv. překládáním. Těsto ohneme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát zopakujeme.

5. Nakonec těsto zpracujeme do bochánku, který vložíme do připravené, škrobem vysypané ošatky. Ošatku přikryjeme igelitem a těsto v ní necháme znovu kynout cca 15 minut.

6. Na troubě navolíme program horní-dolní ohřev. Troubu rozehřejeme na maximum, na spodní rošt položíme „starý“ plech a zároveň do trouby vložíme plech, na kterém budeme chléb péct (i tento plech, na který chleba posléze položíme, musí být rozpálený).

7. Nakynutý bochník vyklopíme na pečící papír, pod kterým máme sázeční prkénko. Bochník zlehka ometeme od přebytečného škrobu a uděláme do něj zářez/y ostrým nožem. „Zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vložíme opatrně do rozpálené trouby na rozpálený plech a do „starého“ plechu na spodním roštu vlijeme cca 1 litr horké vody. POZOR na horkou páru, která vznikne. Troubu rychle zavřeme, aby nám vzniklá pára neunikla. Takto na maximální teplotu v zapálené troubě pečeme bochník 15 minut. (Pokud máte parní troubu, postupujte, jak jste zvyklí.)

8. Po 15 minutách troubu otevřeme a vyvětráme, chléb znovu „zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vyndáme „starý“ plech a snížíme teplotu na 200 °C. Pečeme ještě 40 až 45 minut.*

**Doba pečení je pouze informační, je třeba se řídit zkušenostmi s vlastní troubou. Že je chléb hotový, poznáme poklepem na spodní stranu bochníku. Pokud zní dutě, je upečený.*

Upečený chléb necháme vychladnout na mřížce.

Shrnutí základních doporučených časů:

Vzejítí kvásku cca 10 min.

Hnětání těsta do hladka cca 5 min.

První kynutí cca 45 min.

Druhé kynutí cca 15 minut.

Pečení celkem 1 hodinu.

Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 15 min

2. na 200 °C bez páry – 45 min



chléb pečený v klasické troubě na volno, foto: Stáňa Hartová

CHLÉB VAJEČNÝ

Autor: Adveni

✓ Bez lepku ✓ Bez sóji

Z hlediska výživy se vejce řadí spolu s masem a mlékem k nejhodnotnějším potravinám a to především pro svůj vysoký podíl dobře stravitelných bílkovin. Při přípravě moučníků jsou takřka nepostradatelná – jejich nahrazování v případě potravinové alergie nebo veganského přístupu ke stravování je velkou pekařskou výzvou. Přestože při pečení chleba se bez nich docela dobře obejdete, zkuste si pro změnu jeden upéct s nimi. Těsto bude krásně pevné a pružné, chléb získá sytou barvu a vy extra porci bílkovin navíc.

Ingredience

- 500 g Bezlepkové směsi na chlebové a tmavé pečivo BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ)
- 2 vejce
vlažnou vodu dle návodu k přípravě
- 15 g soli
- 25 g margarínu nebo másla
- 7 g sušeného droždí (1 balíček) nebo 21 g čerstvého droždí (půl kostky)
- 1 lžičku cukru *Budeme potřebovat pro vzejítí kvásku při přípravě chleba v klasické troubě.*

Pracovní postup

Chléb můžeme péct **jak V DOMÁCÍ PEKÁRNĚ, tak V KLASICKÉ TROUBĚ.**

V KLASICKÉ TROUBĚ lze chléb péct **buď ve formě** (např. na biskupský chlebiček), **nebo volně** na plechu, pečícím kameni, či v nízké nádobě (pánvi, keramické formě, pekáči, apod.)

V obou případech **pečení v klasické troubě budeme potřebovat, kromě vhodné nádoby na pečení, nebo plechu, i pečící papír.**

Při pečení **v klasické troubě volně** budeme **také** potřebovat **stěrku, ošatku na kynutí a sázecí prkynko.**

Návod k přípravě V DOMÁCÍ PEKÁRNĚ

1. Nejprve rozšleháme vajíčka v odměrné nádobě, pak k nim přidáme vodu do celkového množství 350 ml (vejce + voda = 350 ml). Vlijeme do mísící nádoby domácí pekárny.
2. Přidáme sůl a margarín či máslo.
3. Přisypeme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ).
4. Uprostřed směsi vytvoříme důlek, do kterého nasypeme sušené droždí. (Případně rozdrobíme čerstvé droždí.)
5. Pečeme na krátký program cca 2 hodiny – maximálně 2 hodiny a 10 minut.*
6. Chléb pečeme ihned, tedy neodkládáme start pečení. Chléb jíme, dokud je čerstvý.

**Pozor, mnoho domácích automatických pekáren nabízí přímo bezlepkový pečící program, který je ale obvykle tříhodinový. To je pro tento chléb příliš dlouho, chléb by byl vysušený. Držte se návodu, skutečně zvolte krátký program cca 2 hodiny – maximálně 2 hodiny a 10 minut.*

Návod k přípravě V KLASICKÉ TROUBĚ ve formě

1. Nejprve rozšleháme vajíčka v odměrné nádobě, pak k nim přidáme vodu do celkového množství 300 ml (vejce + voda = 300 ml).
2. Do skleničky nalijeme přesně 50 ml vody, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme čerstvé droždí (nebo nasypeme sušené droždí) a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
3. Ve velké míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ) a sůl. Přilijeme rozšlehaná vajíčka smíchaná s vodou a připravený kvásek. Důkladně prohněteme – cca 5 minut. Pak přidáme margarín či máslo a ještě krátce pracujeme.



chléb pečený v domácí automatické pekárně, foto: Jana Fialková

CHLĚB VAJEČNÝ

4. Nádobu, ve které budeme péct, vyložíme pečícím papírem. Přesuneme do ní těsto a zakryjeme ho potravinářskou fólií, aby neoschlo. Na teplém místě necháme kynout cca 45 minut.

5. Na troubě navolíme program horní-dolní ohřev. Troubu předehřejeme na 250 °C a na její dno dáme starý plech na pečení, na který nalijeme cca 1 l vroucí vody. Troubu rychle zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě vytvoří. (Pokud máte parní troubu, postupujte tak, jak jste zvyklí.)

6. Pečící nádobu s vykynutým těstem vložíme do rozpálené a zapálené trouby a při teplotě 250 °C pečeme po dobu 20 minut. Poté troubu otevřeme a páru vyvětráme, vyndáme spodní starý plech, teplotu stáhneme na 200 °C a pečeme 30 minut. Pak chleba vyklopíme z formy, opatrně sundáme pečící papír a pečeme ještě 10 minut na mřížce, abychom docílili pěknou kůrku ze spodu.*

**Pozor, celková doba pečení se může mírně lišit – v závislosti na typu trouby. Že je chléb hotový, prověříme známým testem se špejlí – zapíchneme ji do chleba, a když ji vytáhneme suchou, chléb je upečený. Správně upečený chléb poznáme také tak, že zaklepeme na spodek a ten musí „zvonit“, tzn. znít dutě.*

Shrnutí základních doporučených časů:

Vzejítí kvásku cca 10 min.

Hnětání těsta do hladka cca 5 min.

Kynutí cca 45 min.

Pečení celkem 1 hodinu.

Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 20 min

2. na 200 °C bez páry – 30 min

3. na 200 °C bez formy na pečení – 10 min

Návod k přípravě V KLASICKÉ TROUBĚ na volno

1. Nejprve rozšleháme vajíčka v odměrné nádobě, pak k nim přidáme vodu do celkového množství 300 ml (vejce + voda = 300 ml).

2. Do skleničky nalijeme přesně 50 ml vody, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme čerstvé droždí (nebo nasypeme sušené droždí) a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.

3. Ve velké míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ) a sůl. Přilijeme rozšlehaná vajíčka smíchaná s vodou a připravený kvásek. Důkladně prohněteme – cca 5 minut. Pak přidáme margarín či máslo a ještě krátce pracujeme.

4. Těsto necháme kynout v míse, kterou přikryjeme igelitem, po dobu cca 45 minut. Těsto musí viditelně zvětšit objem, pod lehkým tlakem prstu pružit.

5. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený vál a pomocí stěrky zpracujeme tzv. překládáním. Těsto ohneme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát zopakujeme.

6. Nakonec těsto zpracujeme do bochánku, který vložíme do připravené, škrobem vysypané ošatky. Ošatku přikryjeme igelitem a těsto v ní necháme znovu kynout cca 15 minut.

7. Na troubě navolíme program horní-dolní ohřev. Troubu rozehřejeme na maximum, na spodní rošt položíme „starý“ plech a zároveň do trouby vložíme plech, na kterém budeme chléb péct (i tento plech, na který chleba posleze položíme, musí být rozpálený).

8. Nakynutý bochník vyklopíme na pečící papír, pod kterým máme sázecí prkénko. Bochník zlehka ometeme od přebytečného škrobu a uděláme do něj zářez/y ostrým nožem. „Zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vložíme opatrně do rozpálené trouby na rozpálený plech a do „starého“ plechu na spodním roštu vlijeme cca 1 litr horké vody. POZOR na horkou páru, která vznikne. Troubu rychle zavřeme, aby nám vzniklá pára neunikla. Takto na maximální teplotu v zapálené troubě pečeme bochník 15 minut. (Pokud máte parní troubu, postupujte, jak jste zvyklí.)

9. Po 15 minutách troubu otevřeme a vyvětráme, chléb znovu „zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vyndáme „starý“ plech a snížíme teplotu na 200 °C. Pečeme ještě 40 až 45 minut.*

**Doba pečení je pouze informační, je třeba se řídit zkušenostmi s vlastní troubou. Že je chléb hotový, poznáme poklepem na spodní stranu bochníku. Pokud zní dutě, je upečený.*

Upečený chléb necháme vychladnout na mřížce.

Shrnutí základních doporučených časů:

Vzejítí kvásku cca 10 min.

Hnětání těsta do hladka cca 5 min.

První kynutí cca 45 min.

Druhé kynutí cca 15 minut.

Pečení celkem 1 hodinu.

Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 15 min

2. na 200 °C bez páry – 45 min



chléb pečený v klasické troubě na volno,
foto: Stáňa Hartová

CHLĚB ZELNÝ

Autor: Adveni

✔ Bez lepku ✔ Bez sóji ✔ Bez mléka ✔ Bez vajec

Pro milovníky staročeské kuchyně s jejími zelňáky, zelníky, zelnými plackami atd. máme tento recept na chléb s kysaným zelím. To je v poslední době řazeno k tzv. superpotravinám pro svůj vysoký obsah vitaminů a probiotik, která příznivě upravují střevní mikroflóru. Ale hlavně – je to tak dobré!

Ingredience

- 500 g Bezlepkové směsi na chlebové a tmavé pečivo BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ)
- 370 ml vlažné vody
- 15 g soli
- 1 lžíci kmínu
- 80 g na drobno nakrájeného / nasekaného kysaného zelí*
- 7 g sušeného droždí (1 balíček) nebo 21 g čerstvého droždí (půl kostky)
- 1 lžičku cukru *Budeme potřebovat pro vzejítí kvásku při přípravě chleba v klasické troubě.*

* Je velmi důležité, aby bylo zelí nakrájené / nasekané skutečně na velmi malé kousky.

Pracovní postup

Chléb můžeme péct **jak V DOMÁCÍ PEKÁRNĚ, tak V KLASICKÉ TROUBĚ.**

V KLASICKÉ TROUBĚ lze chléb péct **buď ve formě** (např. na biskupský chlebiček), **nebo volně** na plechu, pečícím kameni, či v nízké nádobě (pánvi, keramické formě, pekáči, apod.)

V obou případech **pečení v klasické troubě budeme potřebovat, kromě vhodné nádoby na pečení, nebo plechu, i pečící papír.**

Při pečení **v klasické troubě volně** budeme také potřebovat **stěrku, ošatku na kynutí a sázecí prkýnko.**

Návod k přípravě V DOMÁCÍ PEKÁRNĚ

1. Do mísící nádoby nalijeme vlažnou vodu.
2. Do vody přidáme sůl a kmín.
3. Přisypeme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ).
4. Uprostřed směsi vytvoříme důlek, do kterého nasypeme sušené droždí. (Případně rozdrobíme čerstvé droždí.)
5. Pečeme na krátký program cca 2 hodiny – maximálně 2 hodiny a 10 minut.*
6. Jakmile pekárna vydá zvukový signál, přidáme na drobno nakrájené / nasekané zelí.

**Pozor, mnoho domácích automatických pekáren nabízí přímo bezlepkový pečící program, který je ale obvykle tříhodinový. To je pro tento chléb příliš dlouho, chléb by byl vysušený. Držte se návodu, skutečně zvolte krátký program cca 2 hodiny – maximálně 2 hodiny a 10 minut.*

Návod k přípravě V KLASICKÉ TROUBĚ ve formě

1. Do skleničky nalijeme 50 ml z celkového množství vlažné vody, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme čerstvé droždí (nebo nasypeme sušené droždí) a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ), sůl a kmín. Přilijeme zbývajících 320 ml vlažné vody a připravený kvásek. Hněteme do hladka cca 5 minut. Nakonec přidáme na drobno nakrájené / nasekané zelí a ještě krátce propracujeme.
3. Nádobu, ve které budeme péct, vyložíme pečícím papírem. Přesuneme do ní těsto a zakryjeme ho potravinářskou fólií, aby neoschlo. Na teplém místě necháme kynout cca 45 minut.
4. Na troubě navolíme program horní-dolní ohřev. Troubu předehřejeme na 250 °C a na její dno dáme starý plech na pečení, na který nalijeme cca 1 l vroucí vody. Troubu rychle zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě



chléb pečený v klasické troubě ve formě, foto: Jana Fialková

CHLĚB ZELNÝ

vytvoří. (Pokud máte parní troubu, postupujte tak, jak jste zvyklí.)

5. Pečící nádobu s vykynutým těstem vložíme do rozpálené a zapárené trouby a při teplotě 250 °C pečeme po dobu 20 minut. Poté troubu otevřeme a páru vyvětráme, vyndáme spodní starý plech, teplotu stáhneme na 200 °C a pečeme 30 minut. Pak chleba vyklopíme z formy, opatrně sundáme pečící papír a pečeme ještě 10 minut na mřížce, abychom docílili pěknou kůrku ze spodu.*

**Pozor, celková doba pečení se může mírně lišit – v závislosti na typu trouby. Že je chléb hotový, prověříme známým testem se špejlí – zapícháme ji do chleba, a když ji vytáhneme suchou, chléb je upečený. Správně upečený chléb poznáme také tak, že zaklepeme na spodek a ten musí „zvonit“, tzn. znít dutě.*

Shrnutí základních doporučených časů:

Vzejítí kvásku cca 10 min.

Hnětání těsta do hladka cca 5 min.

Kynutí cca 45 min.

Pečení celkem 1 hodinu.

Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 20 min

2. na 200 °C bez páry – 30 min

3. na 200 °C bez formy na pečení – 10 min

Návod k přípravě V KLASICKÉ TROUBĚ na volno

1. Do skleničky nalijeme 50 ml z celkového množství vlažné vody, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme čerstvé droždí (nebo nasypane sušené droždí) a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.

2. Ve velké míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ), sůl a kmín. Přilijeme zbývajících 320 ml vlažné vody a připravený kvásek. Hněteme do hladka cca 5 minut. Nakonec přidáme na drobno nakrájené / nasekané zelí a ještě krátce zpracujeme.

3. Těsto necháme kynout v míse, kterou přikryjeme igelitem, po dobu cca 45 minut. Těsto musí viditelně zvětšit objem, pod lehkým tlakem prstu pružit.

4. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený váh a pomocí stěrky zpracujeme tzv. překládáním. Těsto ohneme od

okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát zopakujeme.

5. Nakonec těsto zpracujeme do bochánku, který vložíme do připravené, škrobem vysypané ošatky. Ošatku přikryjeme igelitem a těsto v ní necháme znovu kynout cca 15 minut.

6. Na troubě navolíme program horní-dolní ohřev. Troubu rozehrájeme na maximum, na spodní rošt položíme „starý“ plech a zároveň do trouby vložíme plech, na kterém budeme chléb péct (i tento plech, na který chleba posléze položíme, musí být rozpálený).

7. Nakynutý bochník vyklopíme na pečící papír, pod kterým máme sázeční prkénko. Bochník zlehka ometeme od přebytečného škrobu a uděláme do něj zářez/y ostrým nožem. „Zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vložíme opatrně do rozpálené trouby na rozpálený plech a do „starého“ plechu na spodním roštu vlijeme cca 1 litr horké vody. POZOR na horkou páru, která vznikne. Troubu rychle zavřeme, aby nám vzniklá pára neunikla. Takto na maximální teplotu v zapárené troubě pečeme bochník 15 minut. (Pokud máte parní troubu, postupujte, jak jste zvyklí.)

8. Po 15 minutách troubu otevřeme a vyvětráme, chléb znovu „zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vyndáme „starý“ plech a snížíme teplotu na 200 °C. Pečeme ještě 40 až 45 minut.*

**Doba pečení je pouze informační, je třeba se řídit zkušenostmi s vlastní troubou. Že je chléb hotový, poznáme poklepem na spodní stranu bochníku. Pokud zní dutě, je upečený.*

Upečený chléb necháme vychladnout na mřížce.

Shrnutí základních doporučených časů:

Vzejítí kvásku cca 10 min.

Hnětání těsta do hladka cca 5 min.

První kynutí cca 45 min.

Druhé kynutí cca 15 minut.

Pečení celkem 1 hodinu.

Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 15 min

2. na 200 °C bez páry – 45 min



chléb pečený v klasické troubě na volno,
foto: Stáňa Hartová

JEDNA SMĚS, JEDEN POSTUP



ANČOVIČKOVÝ S OLIVAMI

400 g MODRÉ směsi
300 ml vlažné vody
5 g soli
50 g nakrájených ančoviček
40 g nasekaných oliv
7 g sušeného /21 g čerstvého droždí
1 lžičku cukru



AVOKÁDOVÝ

500 g MODRÉ směsi
300 ml sycené vody
150 g rozmixovaného avokáda
15 g soli
½ lžičky drceného kmínu
1 stroužek lisovaného česneku
2 lžičky mleté sladké papriky (koření)
7 g sušeného /21 g čerstvého droždí
1 lžičku cukru



BANÁNOVÝ

500 g MODRÉ směsi
200 g oloupaných rozmačkaných banánů
170 ml kokosového rostlinného nápoje (typu Alpro)
200 ml perlivé vody
1 lžičku rumu
1 lžičku soli
7 g sušeného /21 g čerstvého droždí
1 lžičku cukru



BRAMBOROVÝ

500 g MODRÉ směsi
300 ml vlažné vody
50 g Hery bez laktózy nebo jiného tuku na pečení
1 vejce
15 g soli
1 lžičku kmínu či chlebového koření
250 g uvařených, oloupaných a rozmačkaných brambor
7 g sušeného /21 g čerstvého droždí
1 lžičku cukru



BRYNZOVÝ SE SLANINOU

500 g MODRÉ směsi
380 ml vlažné vody
10 g soli
100 g brynzy
50 g na kostičky nakrájené slaniny
7 g sušeného /21 g čerstvého droždí
1 lžičku cukru



CIBULOVÝ

500 g MODRÉ směsi
450 ml vlažné vody
15 g soli
1 lžičku kmínu či chlebového koření
70 g cibulky smažené na slunečnicovém nebo olivovém oleji
7 g sušeného /21 g čerstvého droždí
1 lžičku cukru



CIDEROVÝ

500 g MODRÉ směsi
400 ml nápoje zvaného cider – tedy kvašeného jablečného moštu
2 lžičky slunečnicového oleje
10 g soli
7 g kypřicího prášku do pečiva
7 g sušeného /21 g čerstvého droždí
1 lžičku cukru



ČBAJKOVÝ

500 g MODRÉ směsi
370 ml vlažné vody
10 g soli
1 lžičku kmínu
100 g čabajky nakrájené na kostičky
7 g sušeného /21 g čerstvého droždí
1 lžičku cukru



ČESNEKOVÝ

500 g MODRÉ směsi
400 ml vlažné vody
1 lžičku olivového oleje
15 g soli
1 lžičku kmínu či chlebového koření
5 stroužků nebo dle chuti opečeného rozmačkaného česneku
7 g sušeného /21 g čerstvého droždí
1 lžičku cukru

A TOLIK RŮZNÝCH CHLEBŮ =



DÝŇOVÝ

- 500 g MODRÉ směsi
- 300 g pyré z dýně Hokaido
- 260 ml vlažné vody
- 2 lžičky soli
- 1 lžící chlebového koření
- 1 hrst loupáných dýňových semínek
- 7 g sušeného /21 g čerstvého droždí
- 1 lžičku cukru



HEREMLÍNOVÝ S OLIVAMI

- 500 g MODRÉ směsi
- 360 ml vlažné vody
- 10 g soli
- 120 g sýru Hermelín nakrájeného na kostičky
- 40 g nasekaných oliv
- 7 g sušeného /21 g čerstvého droždí
- 1 lžičku cukru



JOGURTOVÝ

- 500 g MODRÉ směsi
- 250 ml vlažného mléka
- 150 g bílého jogurtu
- 15 g soli
- 1 lžící kmínu či chlebového koření
- 7 g sušeného /21 g čerstvého droždí
- 1 lžičku cukru



KLASICKÝ TYPU ŠUMAVA

- 500 g MODRÉ směsi
- 370 ml vlažné vody
- 1 lžící slunečnicového oleje
- 15 g soli
- 1 lžící kmínu nebo chlebového koření
- 7 g sušeného /21 g čerstvého droždí
- 1 lžičku cukru



MAKOVÝ

- 500 g MODRÉ směsi
- 370 ml vlažné vody
- 15 g rozpuštěného másla
- 15 g soli
- 2 lžíce nastrohaného sýru parmezán / Gran Moravia
- 50 g celých nebo mletých makových zrníček
- 7 g sušeného /21 g čerstvého droždí
- 1 lžičku cukru



NIVOVÝ

- 500 g MODRÉ směsi
- 430 ml vlažné vody
- 2 lžíce oleje
- 5 g soli
- 1 lžící kmínu či chlebového koření
- 150 g na hrubo nastrohané Nivy
- 7 g sušeného /21 g čerstvého droždí
- 1 lžičku cukru



OŘECHOVOROZINKOVÝ

- 500 g MODRÉ směsi
- 370 ml vlažné vody
- 1 lžící rumu
- 1 lžící medu
- 30 g rozpuštěného másla
- 5 g soli
- 40 g (2 sáčky) třtinového cukru s rumovou příchutí
- 40 g nasekaných vlašských ořechů máčených v rumu
- 30 g rozinek máčených v rumu
- 7 g sušeného /21 g čerstvého droždí
- 1 lžičku cukru



PIVNÍ

- 500 g MODRÉ směsi
- 200 ml vlažné vody
- 200 ml piva bez lepku
- 15 g soli
- 1 lžící kmínu nebo chlebového koření
- 50 g sezamových semínek
- 7 g sušeného /21 g čerstvého droždí
- 1 lžičku cukru



PODMÁSLOVÝ

- 600 g MODRÉ směsi
- 500 ml kysaného podmáslí
- 15 g soli
- 1 lžící kmínu
- 7 g sušeného /21 g čerstvého droždí
- 1 lžičku cukru

JEDNA SMĚS, JEDEN POSTUP



RÝŽOVÝ

- 450 g MODRÉ směsi
- 400 ml vlažné vody
- 130 g uvařené rýže (tj. z 50 g syrové rýže)
- 15 g soli
- 7 g sušeného /21 g čerstvého droždí
- 1 lžičku cukru

na sladkou variantu navíc

- 1 lžičku cukru
- ½ lžičky skořice
- a vynecháme sůl



ŘEPOVÝ S VLAŠSKÝMI OŘECHY

- 500 g MODRÉ směsi
- 380 ml vlažné vody
- 10 g soli
- 2 lžíce oleje
- 1 lžící medu
- 200 g vařené na jemno nastrouhané řepy (v syrovém stavu cca 250 g – 2 menší bulvy)
- 70 g na hrubo nasekaných vlašských ořechů
- 7 g sušeného /21 g čerstvého droždí
- 1 lžičku cukru



S BALKÁNSKÝM SÝREM

- 500 g MODRÉ směsi
- 410 ml vlažné vody
- 10 g soli
- 1 lžící kmínu či chlebového koření
- 150 g balkánského sýra nakrájeného na kostičky cca 0,5 × 0,5 cm
- 7 g sušeného /21 g čerstvého droždí
- 1 lžičku cukru



S CHILLI

- 500 g MODRÉ směsi
- 400 ml vlažné vody
- 1 lžící olivového oleje
- 10 g soli
- 3 na drobno nakrájené chilli papričky nebo dle chuti
- 1 lžící kmínu či chlebového koření
- 100 g nastrouhaného sýru parmezán / Gran Moravia
- 7 g sušeného /21 g čerstvého droždí
- 1 lžičku cukru



S OLIVAMI, PARMEZÁNEM A OREGANEM

- 500 g MODRÉ směsi
- 420 ml vlažné vody
- 1 lžící olivového oleje
- 10 g soli
- ¾ lžičky oregana
- 50 g nasekaných oliv
- 3 lžíce nastrouhaného sýru parmezánu / Gran Moravia
- 7 g sušeného /21 g čerstvého droždí
- 1 lžičku cukru



SE SÝREM TYPU COTTAGE

- 500 g MODRÉ směsi
- 300 ml vlažné vody
- 30 g rozpuštěného másla
- 1 vejce
- 15 g soli
- 1 lžící kmínu či chlebového koření
- 125 g čerstvého sýru typu Cottage
- 7 g sušeného /21 g čerstvého droždí
- 1 lžičku cukru



SEMÍNKOVÝ

- 350 g MODRÉ směsi
- 360 ml vlažné vody
- 15 g soli
- 1 lžící kmínu
- 150 g směsi semínek (slunečnicových, lněných, dýňových, konopných, sezamových*, chia**)
- 7 g sušeného /21 g čerstvého droždí
- 1 lžičku cukru

*Pozor, sezam patří mezi alergeny.

** Chia semínek použijte z celkového množství maximálně 10 g.



SLANINOVÝ

- 500 g MODRÉ směsi
- 360 ml vlažné vody
- 10 g soli
- 1 lžící kmínu či chlebového koření
- 100 g na kostičky nakrájené opečené slaniny
- 7 g sušeného /21 g čerstvého droždí
- 1 lžičku cukru

A TOLIK RŮZNÝCH CHLEBŮ =



ŠKVARKOVÝ

- 500 g MODRÉ směsi
- 370 ml vlažné vody
- 15 g soli
- 1 lžička kmínu nebo chlebového koření
- 100 g mletých škvarků
- 7 g sušeného /21 g čerstvého droždí
- 1 lžičku cukru



ZELNÝ

- 500 g MODRÉ směsi
- 370 ml vlažné vody
- 15 g soli
- 1 lžička kmínu
- 80 g na drobno nakrájeného / nasekaného kysaného zeli
- 7 g sušeného /21 g čerstvého droždí
- 1 lžičku cukru



TVARŮŽKOVÝ

- 500 g MODRÉ směsi
- 400 ml vlažné vody
- 10 g soli
- 2 lžičky kmínu či chlebového koření
- 200 g tvarůžků nakrájených na kostičky
- 7 g sušeného /21 g čerstvého droždí
- 1 lžičku cukru



VAJEČNÝ

- 500 g MODRÉ směsi
- 2 vejce
- vlažnou vodu dle návodu k přípravě
- 15 g soli
- 25 g margarínu nebo másla
- 7 g sušeného /21 g čerstvého droždí
- 1 lžičku cukru

II. BULKY, BAGETY, DALAMÁNKY

Recepty na dobré bezlepkové bagetky, bulky či rohlíky patří k těm nejžádanějším vůbec. Kdo si je někdy vyzkoušel upéct, potvrdí, že dobrat se kýženého výsledku není vůbec jednoduché. V této kapitole se to však naučíme s jistotou. Nechybí ani recept na bagety kváskové, či recept na rohlíky, který figuroval na prapůvodním obale MODRÉ (tenkrát ještě s názvem SIMPLY ADVENI), o který si mnozí psali.



TMAVÉ SLUNEČNICOVÉ / DÝŇOVÉ BULKY

Autor: Lenka Jurečková

✔ Bez lepků ✔ Bez vajec ✔ Bez mléka ✔ Bez sóji

Tmavé semínkové bulky. Někdo rád slunečnicové, někdo dýňové, někdo vytvoří mix. A pak jsou zde ti, kteří povolí uzdu fantazii a také peněženec a zkusí semínka konopná. Bez zajímavosti nejsou ani semínka sezamová, obzvláště bude-li kombinovat sezam bílý a sezam černý. Další pro oko přitažlivou kombinaci vytvoříte semínky Iněnými zlatými a hnědými. Ať už zvolíte jakákoliv semínka, tyto bulky podle receptu Lenky Jurečkové zkusíte 1x a pak . . . už je zařadíte do svého jídelníčku napořád.

Ingredience

na těsto

- 250 g Bezlepkové směsi na chlebové a tmavé pečivo BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ)
- 10 g čerstvého droždí
- 1 lžičku cukru
- 1 lžičku soli
- 20 g semínek slunečnicových / dýňových
- 1 lžíci oleje
- 190 g vlažné vody

na dokončení

semínka na posyp

Z výše uvedených surovin upečeme 5 ks bulek.

Pracovní postup

1. Do skleničky nalijeme 50 ml vlažné vody, přidáme cukr, rozdrobíme droždí a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. V míse kuchyňského robotu smícháme bezlepkovou směs na chlebové a tmavé pečivo BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ), sůl, olej, zbytek vody, kvásek a před koncem míchání semínka. Pomocí hnětacích háků necháme zpracovávat 5 minut. Vzniklé těsto zakryjeme potravinářskou fólií, aby neoschlo, a necháme na teplém místě kynout cca 40 minut.
3. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený váleček a několikrát ho přeložíme. To znamená, že těsto ohneme od kraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, atd.
4. Těsto si rozdělíme na 5 dílů a každý díl znovu zpracujeme překládáním (stejně jako jsme před tím překládali celý kus těsta) a vytvoříme z něj bulku.
5. Plech vyložíme pečícím papírem a naskládáme na něj bulky. Postříkáme je vodou z rozprašovače a posypeme semínky (semínka do těsta malinko „příplácne“). Plech zakryjeme potravinářskou fólií tak, aby se nedotýkala bulek. Takto necháme na teplém místě kynout ještě cca 30 minut.
6. Mezitím si vyhřejeme troubu na 250 °C a na její dno dáme starý hluboký plech na pečení.
7. Vykynuté bulky znovu postříkáme vodou z rozprašovače a vložíme do trouby. Na plech umístěný na dně trouby nalijeme cca 0,5 l vroucí vody. Troubu rychle zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě vytvoří.
8. Pečeme cca 10 minut na 250 °C. Poté troubu otevřeme a páru vyvětráme, vyndáme spodní plech, teplotu stáhneme na 190 °C a dopékáme cca 15 minut.
9. Hotové bulky necháme vychladnout na mřížce.



Foto: Lenka Jurečková

SEMÍNKOVÉ BAGETKY

Autor: Jana Fialková

✔ **Bez lepku** ✔ **Bez sóji**

Recepty na dobré bezlepkové bagetky, rohlíky či housky patří k těm nejžádanějším vůbec. Kdo si je někdy vyzkoušel upéct, potvrdí, že dobrat se kýženého výsledku není vůbec jednoduché. Tenhle recept je poměrně snadný a výsledek rozhodně potěší.

Ingredience

- 500 g Bezlepkové směsi na chlebové a tmavé pečivo BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ)
- 370 ml vlažného mléka
- 7 g sušeného droždí
- 1 lžičku cukru
- 2 lžičky soli
- 50 g rozpuštěného másla

dále budeme potřebovat

- 1 vejce na potřetí
- semínka dle chuti na posypání

Pracovní postup

1. V míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ), cukr, droždí a sůl.
2. Přilijeme mléko a hněteme do hladka cca 5 minut.
3. Nakonec přidáme rozpuštěné máslo a ještě prohněteme, aby se máslo dobře zapracovalo.
4. Vzniklé těsto necháme v míse kynout cca 45 minut. Mísu přikryjeme igelitem, aby těsto neoschlo.
5. Z vykynutého těsta vytvarujeme bagetky, uložíme je na plech (nebo do formy na bagety) a necháme je ještě asi 10 minut kynout.
6. Mezitím troubu rozpálíme na maximum, na spodní rošt umístíme “starý” plech.
7. Vykynuté bagetky potřeme rozšlehaným vejcem a posypeme dle chuti semínky. Vložíme opatrně do rozpálené trouby. Do “starého” plechu na spodním roštu vlijeme cca 0,5 litru horké vody. Troubu rychle zavřeme, aby nám neunikla pára, která se v ní díky horké vodě vytvoří. POZOR, ať vás vzniklá pára neopaří.
8. Na maximum pečeme 10 minut.
9. Pak troubu vyvětráme, vyndáme “starý” plech a teplotu v troubě snížíme na 180 °C. Dopékáme cca 25 minut.



Foto: Jana Fialková

KVÁSKOVÉ BAGETY BEZ ROZKVASU

Autor: Stáňa Hartová

✓ **Bez lepku** ✓ **Bez sóji**

O přínosu kváskového pečiva jsme psali již u receptu na kváskový chléb (zde na str. 66). Rádi zde ale zopakujeme, proč byste měli kvasové pečivo rozhodně vyzkoušet. Protože KVÁSEK:

- **přispívá k výrazné chuti a vůni pečiva.** Mírně kyselkavou chuť způsobují produkty kváskových mikroorganismů – organické kyseliny mléčná a octová.
- **napomáhá pěkné textuře pečiva.** Zadržuje v něm plyn.
- **zajišťuje delší trvanlivost pečiva.** Kvásek produkuje antimikrobiální látky, které pečivo ochraňují před nežádoucími mikroorganismy. (Pečivo tvrdne a plesniví výrazně později.)
- **zvysuje nutriční hodnotu pečiva.** Díky němu jsou některé minerální látky a vitaminy pro lidský organismus dostupnější – „tělo“ je lépe využije. Kvásek též zlepšuje stravitelnost sacharidů.
- **umožňuje kynutí chleba bez použití droždí,** které někteří lidé nesnáší.

Tak pojďte na tyto výborné kváskové bagety.

Ingredience

- 2 lžíce kvásku*
- 500 g Bezlepkové směsi na chlebové a tmavé pečivo BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÉ)
- 400 ml mléka
- 2 lžičky soli
- 1 lžičku cukru
- 50 g rozpuštěného másla
- 1 hrst semínek dle vlastní chuti (slunečnicová, sezamová bílá a černá, chia,)

*Aktivní kvásek si můžeme sami vypěstovat (návod najdeme na internetu), nebo ho od někoho získat (viz např. mapa kvásků na stránce www.pecempecen.cz).

dále budeme potřebovat

- mouku na podsypání
- formu na bagety (nebo plech vyložený pečicím papírem)
- vejce + mléko na potřetí
- semínka na posypání dle vlastní chuti

Pracovní postup

1. V míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ), sůl, cukr, kvásek, rozpuštěné máslo, mléko a semínka a hněteme minimálně 5 minut do hladka ideálně ručním hnětačem nebo v robotu. Těsto necháme v míse kynout cca 12 až 16 hodin. Mísu přikryjeme igelitem, aby těsto neoschlo. Rozhodující pro správné vykynuté těsto je okolní teplota, takže uvedený čas je jen orientační. Těsto musí téměř zdvojnásobit svůj objem a při lehkém dotyku na povrchu téměř nelepí.
2. Vykynuté těsto vyklopíme na pomoučený váh, kde jej zpracujeme pomocí stěrky tzv. překládáním. Těsto ohneme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát zopakujeme.
3. Následně těsto rozdělíme na 3 části, které vytvarujeme do baget. Ty vložíme do formy na bagety, nebo na plech s pečicím papírem. „Zastříkneme“ je vodou z rozprašovače, přikryjeme igelitem a necháme kynout v závislosti na okolní teplotě cca 1,5 hodiny. Bagety opět musí viditelně zvětšit objem - minimálně o 1/3 a pod lehkým tlakem prstu pružit. Opět je rozhodující okolní teplota a kynutí je potřeba hlídat.
4. Mezitím troubu nahřejeme na maximum, na spodní rošt umístíme „starý“ plech.
5. Vykynuté bagety nařežeme, potřeme rozšlehaným vejcem s mlékem a posypeme semínky. Vložíme do rozpálené trouby a do „starého“ plechu nalijeme cca 0,5 litru vroucí vody. Troubu ihned zavřeme, aby nám vzniklá pára neunikla. POZOR, ať vás vzniklá pára neopaří. (Pokud máte parní troubu, postupujte tak, jak jste zvyklí.)
6. Na maximum pečeme 10 minut. Poté troubu vyvětráme, vyndáme „starý“ plech, teplotu snížíme na 190 °C a dopékáme do zlatova cca 25 až 30 minut.
7. Doba pečení je pouze orientační, každý musí postupovat dle zkušeností se svou troubou. Že jsou bagety dobře upečené, poznáme poklepením na jejich spodní stranu. Musí znít dutě.
8. Upečené bagety přendáme na mřížku, kde je necháme úplně vychladnout.



Foto: Stáňa Hartová

BULKY À LA DALAMÁNKY

Autor: Stáňa Hartová

✔ Bez lepku ✔ Bez vajec ✔ Bez mléka ✔ Bez sóji

Název dalamánek či dalamán pochází z francouzského *pain d'Allemagne* – v překladu německý chléb. Takto označovala francouzská vojenská posádka usazená v Praze v letech 1741–1743 chlebové bulky bohatě posypané kmínem a solí. Kmín a hrubozrnná sůl jako posypka jsou jednou z hlavních charakteristik dalamánků dodnes. Klasicky se pečou z mouky pšeničné případně pšenično-žitné. Jejich chuť MODRÁ směs v tomto receptu výborně napodobí.

Ingredience

- 370 g Bezlepkové směsi na chlebové a tmavé pečivo BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ)
- 1 lžičku soli
- 1 lžičku cukru
- 5 g sušeného droždí
- 300 ml vody
- 2 lžíce oleje
- 1 lžíci drčeného kmínu

na dokončení

- celý kmín na posypání
- hrubozrnnou sůl na posypání

Z výše uvedených ingrediencí připravíme 8 bulek.

Pracovní postup

1. V míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ), sůl, kmín, cukr, droždí a hněteme minimálně 5 minut ideálně ručním hnětačem nebo v robotu. Na závěr přidáme olej a ještě krátce prohněteme. Vznikne nám těsto, které bude hladké, o něco řidší než těsto na chléb.
2. Vekou lžící, kterou průběžně namážíme ve vodě, ukrajujeme kousky těsta a skládáme je na plech vyložený pečicím papírem. „Zastříkneme“ je vodou z rozprašovače, plech přikryjeme igelitem a bulky necháme cca 30 minut kynout při pokojové teplotě. Pozor, igelit položíme tak, aby se bulek nedotýkal a nelepil se na ně.
3. Mezitím si troubu rozpálíme na maximum, na spodní rošt umístíme „starý“ plech.
4. Vykynuté bulky znovu „zastříkneme“ vodou z rozprašovače, podélně nařízneme, posypeme hrubozrnnou solí a celým kmínem a vložíme opatrně do rozpálené trouby. Do „starého“ plechu na spodním roštu vlijeme cca 0,5 litr horké vody. Troubu rychle zavřeme, aby nám neunikla pára, která se v ní díky horké vodě vytvoří. POZOR, ať vás vzniklá pára neoparí. (Pokud máte parní troubu, postupujte tak, jak jste zvyklí.)
5. Na maximum pečeme 10 minut.
6. Následně troubu vyvětráme, bulky znovu „zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vyndáme „starý“ plech a teplotu v troubě snížíme na 190 °C. Dopékáme cca 30 minut do tmavě zlaté barvy.
7. Upečené dalamánky přendáme na mřížku, kde je necháme vychladnout.



Foto: Stáňa Hartová

MAKOVÉ UZLÍKY

Autor: Stáňa Hartová

✓ Bez lepku ✓ Bez vajec ✓ Bez sóji

Tyto uzlíky z kysaného podmásli, se spoustou chia semínek a bohatě sypané mákem vás zaručeně nadchnou.

Ingredience

- 360 g Bezlepkové směsi na chlebové a tmavé pečivo BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ)
- 1 lžička soli
- 1 lžičku cukru
- 5 g sušeného droždí
- 200 ml vody
- 110 g kysaného podmásli
- 2 polévkové lžíce chia semínek

dále budeme potřebovat

celý mák na posypání

Z výše uvedených ingrediencí připravíme 8 uzlíků.

Pracovní postup

1. V míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ), sůl, cukr, droždí, chia semínka. Přilijeme vodu a kysané podmásli a hněteme minimálně 5 minut ideálně ručním hnětačem nebo v robotu. Vznikne nám těsto, které bude hladké, o něco řidší než těsto na chléb.
2. Těsto přikryjeme igelitem a necháme na teplém místě kynout cca 45 až 60 minut. Těsto musí viditelně zvětšit objem a při lehkém dotyku na povrchu by nemělo lepit.
3. Vykyнутé těsto vyklopíme na pomoučený váh, kde jej zpracujeme pomocí stěrky tzv. překládáním. Těsto ohneme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát zopakujeme.
4. Propracované těsto rozdělíme na 8 stejně velkých dílků. Z každého dílku vyválíme tenký váleček, který přehneme na polovinu a smotáme. Smotaný váleček stočíme do uzlíku. Uzlíky klademe na plech vyložený pečicím papírem. „Zastříkneme“ je vodou z rozprašovače, přikryjeme igelitem a necháme ještě cca 15 minut kynout. Pozor, uzlíky igelitem přikryjeme tak, aby se jich nedotýkal a nelepil se na ně.
5. Troubu rozpálíme na maximum, na spodní rošt umístíme „starý“ plech.
6. Vykyнутé uzlíky znovu „zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vydatně posypeme mákem a vložíme opatrně do rozpálené trouby. Do „starého“ plechu na spodním roštu vlijeme cca 0,5 litru horké vody. Troubu rychle zavřeme, aby nám neunikla pára, která se v ní díky horké vodě vytvoří. POZOR, ať vás vzniklá pára neopaří. (Pokud máte parní troubu, postupujte tak, jak jste zvyklí.)
7. Na maximum pečeme 10 minut.
8. Následně troubu vyvětráme, uzlíky znovu „zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vyndáme „starý“ plech a teplotu v troubě snížíme na 200 °C. Dopékáme cca 30 minut do tmavě zlaté barvy.
9. Upečené uzlíky přendáme na mřížku, kde je necháme vychladnout.



Foto: Stáňa Hartová

ROHLÍKY Z PRAPŮVODNÍHO OBALU

Autor: Adveni

✓ Bez lepku ✓ Bez sóji

Od dob, kdy byla na trh uvedena MODRÁ, už uplynulo mnoho vody. Naši dlouhodobí souputníci vědí, že původně se směs jmenovala SIMPLY ADVENI a byla to v pořadí první „barevná“ směs Adveni. Na jejím obale figuroval recept na rohlíky. Přestože od té doby jsme již urazili dlouhou cestu, co se receptů týče, mnozí z Vás si překvapivě píší právě o tento recept. A tak tady je, přesně tak jako tenkrát před lety. . .

CZ

TIP K POUŽITÍ: ROHLÍKY

Množství surovin je pro přípravu 3 kusů rohlíků.

INGREDIENCE PRO PŘÍPRAVU KVÁSKU: 1 čajová lžička sušeného droždí • 1 čajová lžička cukru • 1 čajová lžička směsi SIMPLE ADVENI • 40 ml mléka

INGREDIENCE: 125 g směsi SIMPLE ADVENI • ½ čajové lžičky kypřicího prášku • 1 vejce • 1 lžice oleje nebo rozpuštěného másla • 40 ml mléka • špetka soli • *V receptu můžete použít vodu místo mléka a různé druhy semínek na posypání.*

POSTUP PŘÍPRAVY: Připravte si kvásek, který po vzejití vmíchejte do směsi SIMPLE ADVENI. Dále přidejte vidličkou rozšlehané vejce (trochu si ho schovejte na potřetí před pečením), mléko, olej nebo rozpuštěné máslo, kypřicí prášek a sůl. Vařečkou vypracujte mokré těsto a dejte ho na 30 minut kynout pod utěrku. Mezitím vyhřejte troubu na 200 °C a pro zapaření do ní vložte větší hrnec s vodou. Z vykynulého těsta vypracujte pomocí mokré lžice 3 rohlíky, kterým udělejte nahoře dva nebo tři zářezy. Rohlíky dejte na plech vyložený pečicím papírem, přikryjte je utěrkou a nechte asi 15 minut kynout. Poté je potřete rozšlehaným vejcem a můžete posypat semínky.

Do trouby nastříkejte rozprašovačem vodu a vložte plech s rohlíky. Po 3 minutách snižte teplotu na 180 °C a dopékejte dalších asi 12 minut.

Další recepty ze směsi SIMPLE ADVENI najdete na www.receptyadveni.cz.



Foto: Adveni

III. DROBNÉ PEČIVO VHODNÉ JAKO MALÉ OBČERSTVENÍ

V této kapitole najdete recepty na výborné drobné pečivo, které se hodí jako malé občerstvení, když přijde návštěva, nebo na jakoukoliv oslavu, případně, když vás prostě jen tak honí mlsná. Iva Vašátková připravila opravdu nápadité sezamové kytičky a sádlové růžičky a její plněné rohlíčky by neměly chybět na žádné dětské party. Tvarohové tyčinky speciálně pro nás z MODRÉ naskoušela autorka bezvadné kuchařky *Sladký život bez lepku* Alžběta Švorcová a škvarkové pagáče od Alexandry Brunnerové jsou nebezpečně návyková záležitost. Tak pojďme mlsat!



SEZAMOVÉ KYTIČKY

Autor: Iva Vašátková

✓ Bez lepku ✓ Bez mléka ✓ Bez sóji

Pokud vám návštěva přinese kytici, vy jí na oplátku nabídněte tyto efektní sezamové kytičky. Úsměv na tváři návštěvy vyloudí minimálně dvakrát. Poprvé, když je uvidí, na tácu působí opravdu roztomile, podruhé, když je ochutná. Sezamová semínka kytičkám prokážou službu estetickou, strážníkům nutriční. Jak známo, jsou tvořena z 50 % rostlinnými oleji, z 20 % bílkovinami. Zdravá jsou i pro vysoký obsah karotenu, hořčíku a vápníku.

Ingredience

na těsto

- 200 g Bezlepkové směsi na chlebové a tmavé pečivo BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ)
- 190 ml vlažné vody (100 ml na kvásek, 90 ml do těsta)
- 10 g čerstvého droždí
- 1 lžičku cukru krupice
- 1 lžičku soli
- 20 g rozpuštěného sádla (nebo slunečnicového oleje)

na dokončení

- 1 žloutek
- 2 lžice rozpuštěného sádla
- sezamová semínka (černá, bílá)

Pracovní postup

1. Do skleničky nalijeme 100 ml z celkového množství vlažné vody, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme čerstvé droždí a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. V míse kuchyňského robotu smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODROU), sůl, rozpuštěné sádlo (nebo olej), zbývajících 90 ml vlažné vody a připravený kvásek. Pomocí hnětacích háků necháme ingredience zpracovávat cca 5 minut. Vzniklé těsto zakryjeme potravinářskou fólií, aby neoschlo, a necháme na teplém místě kynout zhruba 50 minut.
3. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený vál a překládáním ho propracujeme. Pak z těsta vyválíme váleček, který rozdělíme na malé kousky. Z kousků vytvarujeme asi 10 kuliček. Na povrch kuličky postavíme malou skleničku „líkérku“, kterou zatlačíme do těsta. Dobré je dno skleničky potřít olejem, aby se na těsto nelepilo. Kolem skleničky uděláme 10 řezů, které poté spojíme po dvou k sobě do tvaru lístečků, takže vznikne 5 lístečků. Poté odděláme skleničku a kytičky opatrně přeneseme na plech vyložený pečicím papírem.



4. Kytičky pomašlujeme rozpuštěným sádlem a také rozšlehaným žloutkem. Poté je posypeme sezamovými semínky. Ještě asi 20 minut necháme kynout.



5. Pečeme v troubě vyhřáté na 220 °C asi 10 minut se zapářením, které docílíme tak, že na dno trouby položíme starý plech a do něj nalijeme vařící vodu. Po 10 minutách plech s vodou vytáhneme, teplotu stáhneme na 190 °C a dopékáme ještě dalších 5–10 minut.



Foto: Iva Vašátková

SÁDLOVÉ RŮŽIČKY

Autor: Iva Vašátková

✓ Bez lepku ✓ Bez mléka ✓ Bez sóji

Růžičky mohou být rudé, bílé, žluté, dokonce černé a také . . . sádlové! 😊 Pokud jsou rudé růže symbolem horoucí lásky, žluté symbolem žárlivosti, bílé signalizují milostné soužení a černé mystiku, co asi znamenají růžičky sádlové? Jedno jediné. Vynikající originální občerstvení pro vzácné návštěvy.

U servírování můžete tajuplně zmínit, že ve středověkých kláštrech byla nad stolem zavěšována růže na znamení toho, že obsah rozmluvy zůstane v tajnosti. Latinské rčení „sub rosa“ (pod růžemi) tak značí důvěrné sdělení.

Ingredience

na těsto

- 400 g Bezlepkové směsi na chlebové a tmavé pečivo BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ)
- 400 ml vlažné vody (150 ml na kvásek, 250 ml do těsta)
- 20 g čerstvého droždí
- 1 lžičku cukru krupice
- 2 lžičky soli
- 50 g rozpuštěného sádla (nebo slunečnicového oleje)

na náplň

- 8 plátků anglické slaniny

na dokončení

- 1 žloutek
- 2 lžice rozpuštěného sádla

Pracovní postup

1. Do skleničky nalijeme 150 ml z celkového množství vlažné vody, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme čerstvé droždí a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. V míse kuchyňského robotu smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODROU), sůl, rozpuštěné sádlo (nebo olej), zbývajících 250 ml vlažné vody a připravený kvásek. Pomocí hnětacích háků necháme ingredience zpracovávat cca 5 minut. Vzniklé těsto zakryjeme potravinářskou fólií, aby neoschlo, a necháme na teplém místě kynout zhruba 50 minut.
3. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený vál a překládáním ho propracujeme. Pak těsto rozválíme na kolo vysoké asi 2 cm. Skleničkou z něj vykrajujeme kolečka. Vždy 3 kolečka skládáme za sebe a navrch položíme plátek anglické slaniny. Kolečka se slaninou srolujeme, vzniklou „roládku“ uprostřed překrojíme a tím vytvoříme vždy 2 růžičky.



4. Růžičky poskládáme do olejem vymazané keramické misky, pomašlujeme je rozpuštěným sádlem a také rozšlehaným žloutkem. Necháme kynout cca 20 minut.



5. Pečeme v troubě vyhřáté na 220 °C asi 10 minut se zapářením, které docílíme tak, že na dno trouby položíme starý plech a do něj nalijeme vařící vodu. Po 10 minutách plech s vodou vytáhneme, teplotu stáhneme na 190 °C a dopékáme ještě dalších 5-10 minut.



Foto: Iva Vašátková

PLNĚNÉ ROHLÍČKY

Autor: Iva Vašátková

✓ Bez lepku ✓ Bez sóji

Tyto rohlíčky ocení jak dospělí, tak děti. Výborné občerstvení pro návštěvy a každou dětskou party, zároveň svačinka, která zasytí a hlavně chutná!

Ingredience

na těsto

- 400 g Bezlepkové směsi na chlebové a tmavé pečivo BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ)
- 400 ml vlažné vody (150 ml na kvásek, 250 ml do těsta)
- 20 g čerstvého droždí
- 1 lžičku cukru krupice
- 2 lžičky soli
- 50 g rozpuštěného sádla (nebo slunečnicového oleje)

na náplň

- 6 párků (každý párek rozpůlit)
- 6 plátků sýra (každý plátek sýra rozpůlit)

na dokončení

- 1 žloutek
- 2 lžice rozpuštěného sádla

Z výše uvedených ingrediencí připravíme 12 rohlíčků.

Pracovní postup

1. Do skleničky nalijeme 150 ml z celkového množství vlažné vody, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme čerstvé droždí a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. V míse kuchyňského robotu smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODROU), sůl, rozpuštěné sádlo (nebo olej), zbývajících 250 ml vlažné vody a připravený kvásek. Pomocí hnětacích háků necháme ingredience zpracovávat cca 5 minut. Vzniklé těsto zakryjeme potravinářskou fólií, aby neoschlo, a necháme na teplém místě kynout zhruba 50 minut.
3. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený vál a překládáním ho propracujeme. Těsto rozdělíme na 3 stejné díly a každý díl rozválíme na kolo vysoké asi 2 cm.
4. Kolo pak vždy rozdělíme na 4 stejné díly, v každém dílu uděláme 6 zářezů.



5. Na každou čtvrtinu kola položíme půlku párku zabalenu do půlky plátku sýra a těsto spojíme do tvaru rohlíčku.



6. Rohlíčky naskládáme na plech vyložený pečícím papírem. Pomašlujeme je rozpuštěným sádlem a také rozšlehaným žloutkem. Poté je asi 20 minut necháme kynout.
7. Pečeme v troubě vyhřáté na 220 °C asi 10 minut se zapářením, které docílíme tak, že na dno trouby položíme starý plech a do něj nalijeme vařící vodu. Po 10 minutách plech s vodou vytáhneme, teplotu stáhneme na 190 °C a dopékáme ještě dalších 5-10 minut.



Foto: Iva Vašátková

TVAROHOVÉ TYČINKY

Autor: Alžběta Švorcová

✔ **Bez lepku** ✔ **Bez sóji**

Alžběta je autorka vynikající kuchařky *Sladký život bez lepku*.* Tento recept však v kuchařce nenajdete. Alžběta ho nazkoušela speciálně pro nás z MODRÉ Adveni, moc nás tím potěšila, protože tyto tvarohové tyčinky s kmínem jsou úžasné slané mlsání. K posezení s přáteli, nebo k televizi. Nikdy se neomrzí.

*Alžběta Švorcová, *Sladký život bez lepku*. Osvědčené recepty na domácí koláče, dorty, dezerty a slané pečivo. První české vydání. Praha: Nakladatelství Slovart, 2015. ISBN 978-80-7391-226-0.

Ingredience

na těsto

- 400 g Bezlepkové směsi na chlebové a tmavé pečivo BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ)
- 50 ml vlažného mléka
- 1 lžičku cukru krupice
- 1 kostku (42 g) čerstvého droždí
- 1 lžičku soli
- 2 žloutky
- 250 g změkklého másla
- 250 g plnotučného tvarohu

na dokončení

- 1 vejce na potřetí
- 100 g nastrohaného sýra (např. Gouda) na posypání kmínem na posypání

Pracovní postup

1. V malém hrníčku smícháme vlažné mléko a cukr krupici. Na povrchu rozdrobíme droždí, které „zpečí“.
2. Do kuchyňského robotu dáme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ), sůl, žloutky, změkklé máslo a tvaroh. Přilijeme mléko se zpěněným droždím. Důkladně uhněteme vláčné těsto.
3. Těsto přeneseme na pomoučený váleček a ručně vypracujeme bochník. Ten rozválíme a poskládáme jako obálku a vyválíme na obdélník o tloušťce 0,5 cm. Rádýlkem nařezeme tyčinky 7 cm dlouhé a 2 cm široké.
4. Plech vyložíme pečícím papírem a tyčinky na něj poskládáme dále od sebe („rozestupy“). Na plechu je necháme ještě cca 1 hodinu kynout.
5. Nakynuté tyčinky potřeme rozšlehaným vejcem, posypeme nastrohaným sýrem a kmínem. Pečeme na 180 °C, 20–25 minut.



Foto: Mgr. art. Dávid Švorc

ŠKVARKOVÉ PAGÁČE

Autor: Alexandra Brunnerová

✔ Bez lepku ✔ Bez sóji

Vynikající k vínu, chuťově výraznějšímu salátu, polévce. Rychlé a efektní!

Ingredience

na těsto

- 300 g Bezlepkové směsi na chlebové a tmavé pečivo BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ)
- 150 g nasekaných škvarků (80% tučnost z řeznictví)
- 100 g zakysané smetany
- 6 lžic bílého vína
- 1 vejce velikosti M
- 1 lžící kmínu
- ½ lžičky soli (dle toho, jak jsou již slané škvarky)
- 1 sáček prášku do pečiva

na dokončení

- 1 vejce na potřetí

Pracovní postup

1. V míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ), sůl, kmín a prášek do pečiva. Přidáme zakysanou smetanu, vejce, bílé víno. Uhněteme těsto. Na závěr přidáme nasekané škvarky a ještě propracujeme. Pokud jsou škvarky hodně mastné a těsto se lepí, uložíme ho na chvíli do ledničky.
2. Těsto přeneseme na pomoučený válník a vyválíme na obdélník o tloušťce 0,5 cm.
3. Vykrajujeme kolečka. Například „kostičkovátkem“ na bramborový salát, jeho drátky udělají pěkný vzorek.
4. Plech vyložíme pečícím papírem a kolečka na něj poskládáme dále od sebe (s „rozestupy“).
5. Kolečka potřeme rozšlehaným vejcem.
6. Pečeme na 180 °C, 10–15 minut do růžova.



Foto: Alexandra Brunnerová

IV. TORTILLY, PIZZA BEZ KYNUTÍ

Pokud máte děti, které milují pizzu, a vy jim ji chcete dopřát, i když není času nazbyt, třeba jako rychlou večeři ve všední den, nalistujte velmi praktický recept na pizzu bez kynutí v této kapitole. Pokud jste vždy chtěli zkusit tortillu, ale měli jste obavy, že těsto nebude správně pružit, teď je vaše chvíle. S naším receptem vytvoříte těsto jako plastelínu Play-Doh. 😊



TORTILLY

Autor: Jana Fialková

✔ Bez lepku ✔ Bez vajec ✔ Bez mléka ✔ Bez sóji

Tortilla bývá nejčastěji z kukuřičné mouky, nebo z mouky pšeničné. A z naší MODRÉ směsi chutná taky báječně. Vyzkoušejte to!

Ingredience

- 550 g Bezlepkové směsi na chlebové a tmavé pečivo BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ)
- 100 g sádla
- 300 ml vody
- 1 lžičku soli
- 1 sáček kypřicího prášku

dále budeme potřebovat

- 50 g Bezlepkové směsi na chlebové a tmavé pečivo BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ) na zapracování do těsta
- trochu mouky na pomoučení válu před vyvalováním

Pracovní postup

1. V míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ), sůl a kypřicí prášek. Přidáme sádlo a vodu a uhněteme vláčné těsto.
2. Těsto zabalíme do potravinářské fólie a na zhruba 1 hodinu ho uložíme do lednice „odpočinout“.
3. „Odpočínuté“ těsto přeneseme na pomoučený vál, ručně ho hněteme a zapracujeme do něj ještě 50 g směsi BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ). Hněteme 5–8 minut, dokud těsto není měkké, pružné a nelepivé. Výsledné těsto má svou konzistenci připomínat plastelínu Play-Doh.
4. Těsto rozdělíme na 10–12 zhruba stejných kuliček. Jednotlivé kuličky rozválíme na placky o tloušťce 1–2 mm. Pokud je těsto studené, nebude se nám k válu (silikonové podložce) lepit. Pokud těsto už mírně zteplalo a lepí se, můžeme malinko podsypat moukou. Vyválené placky se dají skládat na sebe, neslepí se, ani se netrhají při přenášení na pánve, i když jsou tenké.
5. Pečeme na suché rozpálené pánvi cca 1–2 minuty z každé strany, dokud se neobjeví hnědé „puchýřky“. Pozor, ze začátku to půjde pomaleji, jak je pánve postupem doby více horká, pečení bude rychlejší.
6. Po vytažení z pánve je tortilla trochu tvrdší, ale když ji zabalíme do utěrky a necháme ji chvíli „odpočinout“, změkne a dá se motat, nepraská.



Foto: Jana Fialková

PIZZA BEZ KYNUTÍ

Autor: Adveni podle Ládi Hrušky

✔ Bez lepku ✔ Bez vajec ✔ Bez sóji

Příprava „správné pizzy“ má své náležitosti a atributy, mezi které bezesporu patří i kynuté těsto. Pokud se chcete přiblížit pravým pizzařům, nalistujte recept na kynutou pizzu v Zelené kuchařce. Pokud ale máte děti, které pizzu milují, a vy jim ji chcete dopřát i když není času nazbyt, třeba jako rychlou večeři ve všední den, zkuste tento praktický recept podle Ládi Hrušky. Žádné zdržování s odvažováním přísad, žádné čekání na vykynutí těsta... tahle pizza je opravdu hotová „raz dva“. Rodina bude nadšená a vy ušetřený čas využijete po svém.

Ingredience

na těsto

- 1 kelímek Bezlepkové směsi na chlebové a tmavé pečivo BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ)
- 1 kelímek pomazánkového másla 200 g
- 1 lžičku olivového oleje
- sůl dle chuti

na obložení

- 70 g rajčatového protlaku
- oregano, bazalku, prolisovaný česnek
- přísady dle chuti např. šunku, kukuřici, žampiony, olivy, rajčata, mozzarella, apod.

Pracovní postup

1. Do mísy vyklopíme pomazánkové máslo.
2. Prázdny kelímek od pomazánkového másla naplníme až po okraj směsí BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ) a směs přisypeme do mísy k pomazánkovému máslu. Přidáme olivový olej a osolíme. Vypracujeme vláčné těsto. Pokud by se nám těsto zdálo příliš lepkavé, přisypeme opatrně trochu směsi BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ).
3. Těsto vyválíme na placku a umístíme do vymazané pizza formy. (Pokud nemáte formu, vyložte plech pečícím papírem a vyválené těsto na něj přeneste.)
4. Rajčatový protlak smícháme s drčeným česnekem a kořením a rovnoměrně rozetřeme na těsto.
5. Povrch obložíme oblíbenými přísadami a bohatě posypeme sýrem (ideálně strouhanou mozzarellou).
6. Pečeme v troubě vyhřáté na 180 °C po dobu cca 15–20 minut.



Foto: Stáňa Hartová



NOVÉ RECEPTY 2023

Víte, jaký je nejznámější bezlepkový chléb v České republice a možná, že na Slovensku tiež? Ráda bych napsala, že Delikates, Energy, či Party od Adveni, ale nemohu. Sice co není, může být, avšak zatím je to jednoznačně Jureček!

Pojmenovaný po Lence Jurečkové, která se stala nejznámější propagátorkou bezlepkového chleba s psylliem a jeho varianty s lněnými semínky (bez psyllia). Právě podle Lenčina návodu ho pečou tisíce lidí odkázaných na bezlepkovou dietu a láskyplně mu přezdívali Jureček.

Jureček (a jiný bezlepek) má dokonce svou FB skupinu. Tak dnešního dne čítá přes 20 tisíc fanoušků a jejich počet neustále roste.

Opravdu vynikajícího a krásného Jurečka můžete podle Lenčina bezvadného návodu upéct i z Modré Adveni.

V čem je jeho kouzlo? Proč si ho lidé tak oblíbili? To zjistíte s následujícími dvěma recepty.

Nezapomeňte se pak připojit k velké rodině Jurečkovců na FB. Budete vítáni. V této rodince je fajn a člověk tam není na žádné bezlepkové pochybnosti sám.

Vaše Hana Cetlová

Foto: Stáňa Hartová





JUREČEK Z MODRÉ ADVENI S PSYLLIEM

Autor: Lenka Jurečková

✓ Bez lepku ✓ Bez vajec ✓ Bez mléka ✓ Bez sóji

Nejnámější bezlepkový chléb v České republice a možná, že na Slovensku tiež ☺ – Jureček. Zde z Modré Adveni a varianta s psylliem. Proč je právě návod Lenky Jurečkové tak oblíbený? V čem je jeho kouzlo? Zjistěte to! (Pokud upřednostňujete chléb bez psyllia, upečte Jurečka dle receptu zde na str. 180.)

Ingredience:

- 450 g Bezlepkové směsi na chlebové a tmavé pečivo BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ)
- 50 g širokové mouky (nebo pohankové či teffové)
- 10 g psyllia Adveni
- 450 g horké vody
- 15 g čerstvého droždí (nebo 5 g sušeného droždí Adveni či jiné značky)
- 1 lžička cukru krystal
- 50 g teplé vody
- 10 g soli
- 5 g drceného kmínu (nebo chlebového koření Adveni či jiné značky)
- 1 lžička oleje

Návod k přípravě

1. Psyllium Adveni zalijeme 450 g horké vody. Do 15 minut vytvoří psyllium s vodou gelovitou konzistencí. **Foto 1.** (Psyllium Adveni je již jemně mleté. Pokud pracujeme s jinou značkou a psyllium není namleté, před zalitím horkou vodou ho pomeleme.)

Nyní si připravíme kvásek.

1. Do skleničky nalijeme 50 g teplé vody, přidáme 1 lžičku cukru krystal, rozdrobíme 15 g mokrého droždí (nebo 5 g sušeného droždí Adveni) a rozmícháme.

2. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek. Že je kvásek vzejitý poznáme podle toho, že má „čepičku“ z pěny, nebo alespoň bublá.

3. V míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODROU), širokovou mouku (nebo pohankovou, či teffovou), sůl a drcený kmín (nebo chlebové koření).

4. Přidáme vychladlý psylliový gel, kvásek z droždí a olej.

5. Důkladně prohněteme, ideálně hněteme robotem nebo ručním hnětačem minimálně po dobu 5 minut. Použijeme hnětací hák/háky, zvolíme střední rychlost otáček.

6. Těsto necháme kynout na teplém místě v míse, kterou přikryjeme igelitem, po dobu cca 45 minut. Těsto musí viditelně zvětšit objem, pod lehkým tlakem prstu pružit. V zimě, nebo v kuchyni, kde je nižší teplota, může vykynutí trvat i hodinu. Příjemné teplo pro kynutí můžeme zajistit například v troubě, kde necháme pouze zapnuté světlo. **Foto 2.**

7. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený váleček a pomocí stěrky zpracujeme tzv. překládáním. Těsto ohneme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát zopakujeme.

8. Nakonec těsto zpracujeme do bochánku, který vložíme „hezkou stranou“ do připravené, škrobem vysypané ošátky. Ošátku přikryjeme igelitem a těsto v ní necháme znovu kynout cca 15 minut. **Foto 3.** (Pokud nemáme ošátku, můžeme použít mísu vyloženou pečícím papírem, nebo třeba cedník vystlaný pomoučenou utěrkou.)

9. Mezitím troubu rozehřejeme na maximum, zvolíme program horní-dolní pečení, na spodní rošt položíme „starý“ plech a zároveň do trouby vložíme plech, na kterém budeme chléb péct (i tento plech, na který chleba posleze položíme, musí být rozpálený).

10. Nakynutý bochník vyklopíme na pečící papír, pod kterým máme sázecí prkénko. Bochník zlehka ometeme od přebytečného škrobu a uděláme do něj zářez/y ostrým nožem. **Foto 4.**

11. Bochník „zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vložíme opatrně do rozpálené trouby na rozpálený plech a do „starého“ plechu na spodním roštu vlijeme cca 1 litr horké vody.





(POZOR na horkou páru, která vznikne, “udeří” vás do tváře.)
Troubu rychle zavřeme, aby nám vzniklá pára neunikla.

12. Takto na maximální teplotu v zapárené troubě pečeme bochník 15 minut. (Pokud máte parní troubu, postupujte, jak jste zvyklí.)

13. Po 15 minutách troubu otevřeme a vyvětráme, chléb znovu “zastříkneme” vodou z rozprašovače, vyndáme “starý” plech a snížíme teplotu na 200 °C. Pečeme ještě 45 minut. *(Doba pečení je informační, je třeba se řídit zkušenostmi s vlastní troubou. Že je chléb hotový poznáme poklepem na spodní stranu bochníku. Pokud zní dutě, je upečený.)*

14. Upečený chléb necháme vychladnout na mřížce.

Shrnutí základních doporučených časů:

Příprava psyllia a kvásku cca 15 min.

Hnětení těsta do hladka cca 5 min.

První kynutí cca 45 min.

Druhé kynutí cca 15 min.

Pečení celkem 1 hodinu.

Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 15 min.

2. na 200 °C bez páry – 45 min.

JUREČEK Z MODRÉ ADVENI S LNĚNÝMI SEMÍNKY (BEZ PSYLLIA)

Autor: Lenka Jurečková

✓ Bez lepku ✓ Bez vajec ✓ Bez mléka ✓ Bez sóji

Nejnámější bezlepkový chléb v České republice a možná, že na Slovensku tiež ☺ – Jureček. Zde z Modré Adveni a varianta s lněnými semínky (bez psyllia). Proč je právě návod Lenky Jurečkové tak oblíbený? V čem je jeho kouzlo? Zjistěte to! (Můžete vyzkoušet i Jurečka s psylliem, recept najdete zde na str. 178.)

Ingredience:

- 450 g Bezlepkové směsi na chlebové a tmavé pečivo BREADS & BAGUETTES (tzv. MODRÁ)
- 50 g širokové mouky (nebo pohankové či teffové)
- 35 g ZLATÉHO lněného semínka
- 400 g horké vody
- 15 g čerstvého droždí (nebo 5 g sušeného droždí Adveni či jiné značky)
- 1 lžička cukru krystal
- 50 g teplé vody
- 10 g soli
- 5 g drceného kmínu (nebo chlebového koření Adveni či jiné značky)
- 1 lžička oleje

Návod k přípravě

1. Nejdříve si připravíme lněná semínka. Použijte lněná semínka ZLATÁ, nikoliv hnědá. (Dle mnoha zkušeností zlatá lněná semínka vytvářejí kýženou slizovitou konzistenci lépe než lněná semínka hnědá. Cenový rozdíl mezi nimi je minimální.) Pomeleme je na jemno. (Na mletí můžeme použít Nutribullet, ale zcela postačí i elektrický kafemlýnek.) **Foto 1.**
2. Najemno pomletá lněná semínka zalijeme 400 g horké vody a zamícháme. Necháme namočené alespoň 20 minut. Vznikne tekutina „slizovitá“ konzistence. (Tedy konzistence rozhodně nebude gelovitá jako když zalijeme vodou psyllium, bude mnohem mnohem řidší, ale to je v pořádku.) Takto připravená semínka necháme vychladnout.

Nyní si připravíme kvásek.

1. Do skleničky nalijeme 50 g teplé vody, přidáme 1 lžičku cukru krystal, rozdrobíme 15 g mokrého droždí (nebo 5 g sušeného droždí Adveni) a rozmícháme.
2. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek. Že je kvásek vzejitý, poznáme podle toho, že má „čepičku“ z pěny, nebo alespoň bublá.

3. V míse smícháme směs BREADS & BAGUETTES (tzv. MODROU), širokovou mouku (nebo pohankovou, či teffovou), sůl a drcený kmín (nebo chlebové koření).
4. Přidáme vychladlou tekutinu s lněnými semínky, kvásek z droždí a olej.
5. Důkladně prohněteme, ideálně hněteme robotem nebo ručním hnětačem minimálně po dobu 5 minut. Použijeme hnětačí hák/háky, zvolíme střední rychlost otáček. **Foto 2.**

6. Těsto necháme kynout na teplém místě v míse, kterou přikryjeme igelitem, po dobu cca 45 minut. Těsto musí viditelně zvětšit objem, pod lehkým tlakem prstu pružit. V zimě, nebo v kuchyni, kde je nižší teplota, může vykynutí trvat i hodinu. Příjemné teplo pro kynutí můžeme zajistit například v troubě, kde necháme pouze zapnuté světlo.

7. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený váleček a pomocí stěrky zpracujeme tzv. překládáním. Těsto ohneme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát zopakujeme.

8. Nakonec těsto zpracujeme do bochánku, který vložíme „hezkou stranou“ do připravené, škrobem vysypané ošátky. (Pokud nemáme ošátku, můžeme použít mísu vyloženou pečícím papírem, nebo třeba cedník vystlaný pomoučenou utěrkou.) Ošátku přikryjeme igelitem a těsto v ní necháme znovu kynout cca 15 minut. **Foto 3.**





Foto: Staňa Hartová

9. Mezitím troubu rozežhřejeme na maximum, zvolíme program horní-dolní pečení, na spodní rošt položíme “starý” plech a zároveň do trouby vložíme plech, na kterém budeme chléb péct (i tento plech, na který chleba posléze položíme, musí být rozpálený).

10. Nakynutý bochník vyklopíme na pečící papír, pod kterým máme sázečí prkénko. Bochník zlehka ometeme od přebytečného škrobu a uděláme do něj zářez/y ostrým nožem. **Foto 4.**

11. Bochník “zastříkneme” vodou z rozprašovače, vložíme opatrně do rozpálené trouby na rozpálený plech a do “starého” plechu na spodním roštu vlijeme cca 1 litr horké vody. (POZOR na horkou páru, která vznikne, “udeří” vás do tváře.) Troubu rychle zavřeme, aby nám vzniklá pára neunikla.

12. Takto na maximální teplotu v zapárené troubě pečeme bochník 15 minut. (Pokud máte parní troubu, postupujte, jak jste zvyklí.)

13. Po 15 minutách troubu otevřeme a vyvětráme, chléb znovu “zastříkneme” vodou z rozprašovače, vyndáme “starý”

plech a snížíme teplotu na 200 °C. Pečeme ještě 45 minut. (Doba pečení je informační, je třeba se řídit zkušenostmi s vlastní troubou. Že je chléb hotový, poznáme poklepem na spodní stranu bochníku. Pokud zní dutě, je upečený.)

14. Upečený chléb necháme vychladnout na mřížce.

Shrnutí základních doporučených časů:

Příprava lněných semínek cca 30 min.

Příprava kvásku cca 15 min.

Hnětení těsta do hladka cca 5 min.

První kynutí cca 45 min.

Druhé kynutí cca 15 min.

Pečení celkem 1 hodinu.

Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 15 min.

2. na 200 °C bez páry – 45 min.



Adveni[®]
plodiny třetího tisíciletí

E-shop CZ: www.bezlepkova.com

E-shop SK: sk.bezlepkova.com

Bezlepkové recepty: www.receptyadveni.cz

[f bezlepkova.com](https://www.facebook.com/bezlepkova.com)

[▶ Adveni](https://www.youtube.com/Adveni)

[@ bezlepkovacom](https://www.instagram.com/bezlepkovacom)

Rozcestník: www.adveni.eu