

OLÍVABOGYÓS VAGY SZÁRÍTOTT PARADICSOMOS FEHÉR KENYÉR



8
ADAG

Hozzávalók:

Kenyer:

- 375 g Mevalia Bread Mix liszt
- ¼ kávéskanálnyi só
- 2 kávéskanálnyi szárított élesztő
- 300 ml langyos víz

Szárított paradicsommal:

- 50 g szárított paradicsom kis olajjal meglocsolva, vagy olajos paradicsom konzerv
- 1 kávéskanálnyi szárított oregano
- 1 evőkanálnyi olívaolaj vagy a szárított paradicsom olajos leve

Olívabogyóval:

- 50 g zöld olívabogyó
- 1 evőkanálnyi olívaolaj

TIPP:

A kenyeret kerek (cipő) vagy lapos alakúra is süthetjük. Tálalás előtt meghinthetjük Mevalia

Bread Mix liszttel, ami jellegzetes házi kenyérré jellemző külsőt kölcsönöz a kenyérnek.

Elkészítés:

1. A választott feltétől függően az olívabogyókat vagy a szárított paradicsomot szeleteljük apróra
2. Egy nagyobb tálban keverjük össze a Mevalia Bread Mix lisztet, a sőt és az élesztőt.
3. Adjuk a száraz hozzávalókhöz az olajat és a vizet, dolgozzuk össze tésztává.
4. Adjuk hozzá az olívabogyókat vagy a szárított paradicsomot és az oregánót.
5. A kenyérformát vagy a 20 cm-es sütőlapot kenjük ki olajjal.
6. Öntsük bele a tésztát, és egy nedves evőkanál hátsó lapjával simítsuk egyenletesre, majd alufóliával fedjük le.
7. Meleg helyen hagyjuk kelni 30–45 percig, míg a tészta el nem éri a forma szélét, vagy amíg térfogata kétszeres nem lesz.
8. A sütőt melegítsük elő 200–220 °C-ra.
9. A kelt tésztát megkenjük olajjal, majd az előmelegített sütőbe tesszük. A sütőformába helyezett kenyeret 30–35 percig, míg a sütőlapra tett kenyeret 25 percen át sütjük.
10. A megsült kenyeret a sütőből kivéve óvatosan borítsuk ki a formából, majd helyezzük rá a hideg sűrű rácstra.
11. Ha teljesen kihűlt, szeletelhetjük.

Teljes adag (olívabogyóval)	Energia - 1040 kcal	4,2 g fehérje	153 mg Phe
1 adag	Energia - 130 kcal	0,5 g fehérje	19 mg Phe
Teljes adag (szárított paradicsommal)	Energia - 1047 kcal	5 g fehérje	207 mg Phe
1 adag	Energia - 176 kcal	0,6 g fehérje	26 mg Phe