



INA-JANINE JOHNSEN

Skandynawska gwiazda kulinarna,  
ponad 100 tysięcy obserwujących  
na Instagramie!

# BUŁA I PRZYJACIELE

*dupki, piętki i słodkie okruszki*



PROSTE PRZEPISY BEZ WYRABIANIA

 WIELKA LITERA

[fragment książki](#)



# Chleb energetyczny

Ten chleb jest wyjątkowo pełnoziarnisty i pełen pestek słonecznika i dyni.

Uwielbiam trafiać na ziarna w chlebie. To coś ekstra do przeżucia i sporo dobrego smaku.

Wiem, że nie wszyscy mają tak samo, więc jeśli chcesz zachować smak pestek, ale nie ich strukturę, zmiążdż je w moździerz lub zmiel w robocie kuchennym.

## Porcja

1 bochenek

## Temperatura piekarnika

250°C/220°C

## Składniki

300 g mąki pszennej typ 450, 500, 550

200 g mąki pszennej pełnoziarnistej typ 650, 750, 850

50 g mąki żytniej pełnoziarnistej typ 720, 750

50 g otrębów pszennych

50 g pestek słonecznika

50 g pestek dyni

1 łyżeczka soli

3/4 łyżeczki suszonych drożdży

500 ml zimnej wody

## Potrzebny sprzęt

garnek żeliwny o pojemności 4 l lub ewentualnie inna forma z pokrywką

1. W dużej misce połącz mąkę pszenną, mąkę żytnią, otręby, pestki słonecznika i dyni, sól i drożdże. Wlej wodę i wymieszaj tak, aby powstało lepkie ciasto. Przykryj je pokrywką lub folią i pozostaw na blacie kuchennym na 8–20 godz.
2. Przelóż ciasto na posypany mąką papier do pieczenia i kilkakrotnie złóż je do środka. W razie potrzeby podsyp mąką. Ułóż ciasto złożeniem do dołu i ponownie przykryj.
3. Pozwól, by ciasto rośło przez kolejne 2 godz. Po upływie 1,5 godz. wstaw do piekarnika pusty garnek (z pokrywką) i ustaw temperaturę na 250°C.
4. Wyjmij garnek z piekarnika po 30 min. Włóż ciasto do garnka, przykryj pokrywką i wstaw do piekarnika. Piecz przez 30 min, następnie zdejmij pokrywkę, zmniejsz temperaturę do 220°C i piecz przez kolejne 15 min.
5. Wyjmij chleb z formy i pozwól mu ostygnąć na kratce.

## FAWORYT DIETETYKA

Jest to chleb wypiekany z pełnoziarnistych mąk: żytniej i pszennej oraz z otrębów pszennych. Razem z pestkami słonecznika i pestkami dyni staje się chlebem wyjątkowo odżywczym i energetycznym. Jądra ziaren zbóż mają dużą zawartość zdrowych tłuszczów, a w ziarnach zawarte są również białka, błonnik, wapń, żelazo, magnez i cynk.







# Babka czekoladowa

Nie wierzę, że nie wiesz, jak smakuje babka. To plecione ciasto czekoladowe jest po prostu niesamowite!

Ja robię dwa mniejsze ciasta, ale ty możesz zrobić jedno duże, jeśli dacie radę wszystko zjeść.

Babka najlepiej smakuje świeża, ale jeśli nie masz czasu lub nie możesz zjeść wszystkiego naraz, proponuję z resztek zrobić luksusową wersję francuskich tostów (zobacz przepisy na s. 270 i 272).

Porcja

**2 ciasta**

Temperatura piekarnika

**180°C**

Składniki

**500 g mąki pszennej typ 450, 500, 550**

**100 g cukru**

**2 łyżeczki suszonych drożdży**

**100 g masła lub margaryny**

**150 ml chudego mleka**

**2 jajka**

**100 g masła lub margaryny**

**150 + 50 g grubo posiekanej gorzkiej czekolady**

**30 g kakao**

**syrop cukrowy (zobacz przepis na s. 86)**

1. Przygotuj ciasto: w dużej misce wymieszaj mąkę, cukier i drożdże.
2. Rozpuść masło lub margarynę w rondlu. Dodaj mleko. Sprawdź palcem, czy mieszanka jest ciepła. Wbij jajka.
3. Wlej płynną mieszankę do mąki i połącz tak, aby uzyskać lepkie ciasto. Przykryj je i pozostaw w ciepłym miejscu do wyrośnięcia, aż podwoi swoją objętość (ok. 2 godz.). Następnie wstaw je do lodówki do kolejnego dnia (można je tak przechowywać do 4 dni).
4. Przygotuj nadzienie: w małym rondelku roztop masło lub margarynę, zdejmij rondel z ognia i dodaj 150 g czekolady i kakao. Mieszaj, aż masa będzie gładka. Odstaw.
5. Przelóż zimne ciasto na stolnicę posypaną mąką. Rozwałkuj je na prostokąt o wielkości ok. 30 × 70 cm. Równomiernie rozsmaruj masę czekoladową i posyp resztą grubo posiekanej czekolady. Zwiń w ciastny rulon.
6. Podziel rulon na pół. Następnie przekrój je wzdłuż, tak aby widać było warstwy z masą czekoladową, skręć ze sobą dwie części i włóż do foremki wyłożonej pergaminem. Zrób to samo z pozostałymi częściami. Przykryj foremki i pozwól ciastu rosnąć, aż podwoi swoją objętość (1,5–2 godz.).
7. Przygotuj syrop cukrowy. Odstaw na bok.
8. Foremki wstaw do rozgrzanego piekarnika na dolny poziom i piecz przez mniej więcej 40 min. Sprawdź ciasto po 30 min. Jeśli zacznie się za bardzo przyrumieniać, przykryj je papierem do pieczenia.
9. Posmaruj babkę syropem cukrowym, gdy jest jeszcze ciepła.





# Zawijaski z pesto, szynką i serem

Zawijaski cyjnamonowe są zawsze hitem, ale tym z pesto również niczego nie brakuje. Podawane są u nas jako dodatek do zup, sałatek i gulaszu, ale mogą być również pełnoprawną przekąską lub szybkim lunchem. Zawijaski można zamrozić i ponownie rozmrozić w piekarniku. Wtedy są prawie tak dobre jak prosto z pieca. Polecam również jeść je, gdy są jeszcze ciepłe (podgrzej je, jeśli zdążyły całkowicie ostygnąć przed podaniem). Roztopiony ser jest zawsze pyszny.

## Porcja

**12 zawijasków**

## Temperatura piekarnika

**220°C**

## Składniki

**550 g mąki pszennej typ 450, 500, 550**

**50 g otrębów pszennych**

**1/2 łyżeczki suszonych drożdży**

**1 łyżeczka soli**

**450 ml zimnej wody**

**3–4 łyżki pesto szpinakowego (zobacz przepis na s. 224)**

**10–12 cienkich plastrów salami lub szynki dojrzewającej**

**100 g drobno startego sera**

1. W dużej misce połącz mąkę, otręby, drożdże i sól. Wlej wodę i wymieszaj, aby powstało lepkie ciasto. Przykryj je pokrywką lub folią i pozostaw na blacie kuchennym na 8–20 godz.
2. Przelóż ciasto na posypany mąką papier do pieczenia i kilkakrotnie złóż do środka. W razie potrzeby podsyp mąką. Rozciągnij ciasto i uformuj je na placek o wielkości ok. 40 × 50 cm.
3. Posmaruj ciasto szpinakowym pesto, rozłóż plastry szynki lub salami i posyp serem. Zwiń je w ciasny rulon. Pokrój na 12 równych plastrów i ułóż je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
4. Przykryj bułki i pozwól im wyrosnąć w ciepłym miejscu przez mniej więcej 40 min.
5. Wstaw zawijaski do rozgrzanego piekarnika i piecz przez ok. 20 min, aż będą złociste i wypieczone.
6. Ostudź zawijaski na kratce lub zjedz je, gdy są jeszcze ciepłe.

## INA RADZI

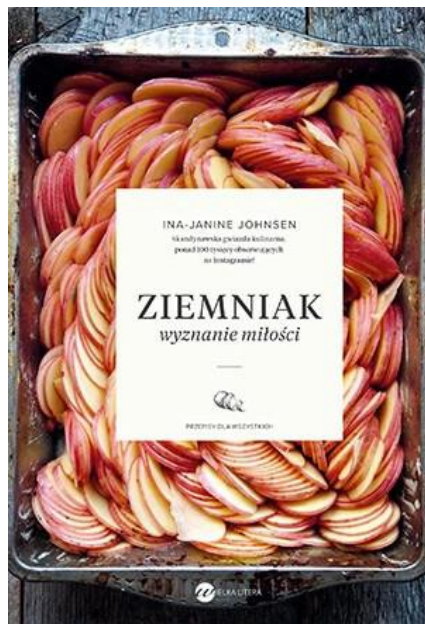
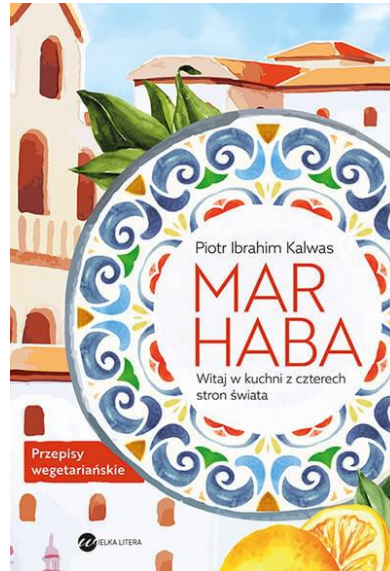
Przygotuj wersję wegetariańską bez salami lub szynki. Jeśli masz ochotę na coś więcej niż tylko pesto i ser, polecam oliwki w plasterkach i grillowaną paprykę.







Mogą zainteresować Cię również:



Sprawdź nasze [NOWOŚCI](#)  
Zapraszamy na [wielkalitera.pl](http://wielkalitera.pl)