

BIELY CHLIEB S OLIVAMI ALEBO SUŠENÝMI PARADAJKAMI



8
PORCIÍ

Suroviny:

Chlieb

- 250 g múky **Mevalia Bread Mix**
- ¼ lyžičky soli
- 2 lyžičky sušeného droždia
- 300 g vlažnej vody

So sušenými paradajkami

- 50 g sušených paradajok znovu namočených alebo zavarených s olejom
- 1 lyžička sušeného oregana
- 1 polievková lyžica olivového oleja alebo oleja zo sušených paradajok

S olivami

- 50 g zelených olív
- 1 polievková lyžica olivového oleja

Postup:

1. Jemne nakrájajte olivy alebo sušené paradajky v závislosti od použitého receptu.
2. Vo veľkej miske zmiešajte **Mevalia Bread Mix**, soľ a droždie.
3. Pridajte olej a vodu a šľahajte pomocou elektrického šľahača s metlami po dobu 2 minút.
4. Pridajte olivy alebo sušené paradajky a oregano.
5. Vymažte chlebovú formu alebo 20 cm štvorcový plech olejom.
6. Cesto nalejte do formy a vyrovnajte zadnou stranou mokrej lyžice, potom zakryte potravinovou fóliou.
7. Nechajte cesto vykysnúť na teplom mieste po dobu 30–45 minút, kým nedosiahne okraje formy alebo sa zdvojnásobí.
8. Predhrejte rúru na 220 °C / na 200 °C teplovzdušnú rúru / plynovú rúru na stupeň 6.
9. Po vykysnutí potrite olejom a umiestnite ho do predhriatej rúry. Chlieb vo forme pečte 30–35 minút, chlieb na plechu 25 minút.
10. Chlieb vyberte z rúry, vyklopte z formy a položte na chladiacu mriežku.
11. Pred krájaním nechajte úplne vychladnúť.

TIP:

Chlieb je možné upiecť buď ako bochník alebo plochý chlieb. Pred podávaním je možné upečený chlieb poprášiť múkou **Mevalia Bread mix**, bude tak vyzerať ako domáci.

Celá masa (s olivami)	Energia - 1040 kcal	4,2 g bielkovín	153 mg Phe
1 porcia	Energia - 130 kcal	0,5 g bielkovín	19 mg Phe
Celá masa (so sušenými paradajkami)	Energia - 1047 kcal	5 g bielkovín	207 mg Phe
1 porcia	Energia - 176 kcal	0,6 g bielkovín	26 mg Phe