

Uit de keuken van Levine: Zonnebloembrood

3 minuten



Een heerlijk brood met zonnebloempitten en een vleugje sinaasappel. Lekker met zowel hartig als zoet beleg.

Wil je een sterkere sinaasappelsmaak voeg dan de fijngeraspte schil van 1 sinaasappel toe. Wil je echter helemaal geen sinaasappelsmaak aan je brood, zelfs geen vleugje, vervang dat het sap door dezelfde hoeveelheid melk of water.

Zonnebloembrood

- 500 gram tarwebloem
- 7 gram droge gist
- 130 ml melk
- 10 gram suiker
- 30 gram zachte roomboter
- 10 gram zout
- 1 ei

- 120 ml (vers geperst) sinaasappelsap
- 80 gram zonnebloempitten

Werkwijze KitchenAid: Meng 200 gram van de tarwebloem met de gist in de kom van de KA.

Verwarm de melk samen met de suiker, boter en zout (in magnetron of steelpannetje) tot lauwwarm en de boter bijna smelt. Voeg toe aan het bloem/gistmengsel en voeg vervolgens het ei en het sinaasappelsap toe. Klop met de platte klopper tot een dun deeg. Mix op hoge snelheid gedurende 3 minuten.

Voeg de zonnebloemzaadjes en de resterende bloem in gedeelten toe. Vervang de platte klopper door de deeghaak en kneed in ± 10 minuten op stand 2 tot een soepel deeg dat van de wanden loslaat. Voeg zonodig nog wat bloem toe als het deeg te nat is of wat melk of water als het deeg te droog is.

Vorm tot een deegbal en doe over in een licht met olie ingevette kom, 1 x keren zodat ook de bovenkant met wat olie bedekt is en laat afgedekt in 1 - 1 ½ uur tot dubbel volume rijzen.

Stort het deeg op een licht met olie ingevette werkplek, sla voorzichtig door en maak er weer een bal van en laat afgedekt 20 minuten liggen. Vorm er dan een brood van: platdrukken tot een rechthoek. Vouw de rechterkant tot net over het midden van het deeg, doe hetzelfde met de linkerkant. Weer plat drukken (tot breedte van het bakblik) en dan het deeg vanaf de bovenkant stevig oprollen en de naad dichtdrukken. Leg het met de naad naar beneden in een ingevet bakblik ($\pm 22,5 \times 12,5/9 \times 5$ inch). Dek af met ingevet folie en laat het in 45 – 60 minuten tot bijna dubbel volume rijzen. Het deeg is genoeg gerezen als je er met je vinger op drukt en het deeg veert langzaam terug.

Verwarm intussen de oven voor op 200 °C. Bak het brood in ± 35 minuten gaar en bruin. De interne temperatuur is dan ± 95 °C.

Stort het brood direct op een rooster en laat afkoelen voordat je het gaan snijden.



© Uit de keuken van Arden: <http://uitdekeukenvanarden.blogspot.com>

Eet smakelijk!