

## Ψωμί Χωριάτικο με Σουσίμι

500 γρ αλεύρι Χωριάτικο τύπου Μ.  
500 γρ αλεύρι 70%  
150 γρ καλαμποκάλευρο.  
100 γρ σουπερ.  
40 γρ νωπή μαγιά  
25 γρ αλάτι  
20 γρ βεταϊναιό  
125 γρ προτύμι ξινό  
750 γρ νερό

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

4' αρχή, 4' γρήγορη.

20' ΣΤΑΚΑ.

2' ΖΥΜΟΜΑ 5' γρήγορη. (26°C-28°C Τυμν)

5' ΣΤΑΚΑ

ΖΥΓΙΣΜΑ: 440 γρ. ΤΕΜ.

ΠΛΑΣΙΜΟ: Σε φρατλόλα και κυλάμε σε σουβάζι την επιφάνεια.

ΣΤΟΦΑ: 35' 35°C 75% υγρασία

ΨΗΣΙΜΟ: Χαράτουμε, φουρνίζουμε ψεμνίζουμε 4" ατμό στους 250°C 40' 5 τελευταία λεπτά τσίμπερ ανοιχτό.

ΚΡΕΜ

Β' 2

Γ' 4

||

ΒΑΣ

Α' 1

Το

Σελ

Πω

αχ

Τη

νοι

Εχ

το

μα

κ

Αρ

Α

## Polenta (Απίος με ντομάτα-τυρί)

1 lit νερό - 1 κγ. αλάτι  
250 γρ έτοιμη πολέντα - 1 κγ πάπρικα  
1/2 κγ. μοσχοκάρυδο.  
2 κβ ελαιόλαδο  
2 μεγάλο κρεμμύδι φιλοκομμένο  
2 σιρόδα λιωμένα.  
400 γρ αλεσμένη ντομάτα.  
2 κβ πελτέ - 1 κγ. λαχάρη.  
αλατοπίπερο, 100 γρ γραβιέρα ή παρμεζάνα.

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Στρώνω με μεμβράνη ένα ταψί 28x18 εκ.  
Βράζω νερό-αλάτι και ρίχνω πολέντα με  
σταθερή ροή και βράζω 5' ανακατεύοντας.  
Ρίχνω πάπρικα-μοσχοκάρυδο.  
Απλώνω το χυλό στο ταψί και ισιώνω  
την επιφάνεια. Αφήνω να κρυώσει και να πιξει.  
Ζοταίρω <sup>στο λάδι</sup> κρεμμύδα, προθ. ντοματζέ-  
πελτέ-λαχάρη. Τέλος αλατοπίπερο σιγοβράζω  
20'. Αναποδοχρσίω πολέντα, κόβω τετρα-  
γωνάκια μικρά ή μεγάλα, και τα απλώνω  
σε λαταράκι πυρέξ. Απλώνω βάλτσες-  
τυριά. Ψήνω 200°C 25' να ροδίσει και  
να κάνει κρούστα.

625 γρ  
2 1/2 κγ  
1 κγ.  
2 1/2 φλ  
225 γρ  
2 φλ  
1 κγ  
λευκό

Σε

καλά  
ή λάχε  
Προσ  
και ε  
και ει  
Πλάτ  
με 60  
150-