

## Prosty przepis na biały chleb

Tłumaczenie Marta Tondera

### Ingredients and materials

Na jeden bochenek chleba lub na cztery bułki (o przekroju 15 cm):

- 500 g mąki pszennej na ciasto i trochę do posypania stolnicy
- 2 łyżeczki soli
- 7 g suszonych drożdży
- 2 łyżki cukru
- 3 łyżki oliwy na ciasto i trochę do natłuszczenia foremki
- 300 ml ciepłej wody
- Foremka do pieczenia
- Ścierka
- Waga
- Miska
- Miarka
- Kubek
- Łyżeczka
- Widelec do mieszania

### Przygotowanie

1. W kubku rozpuść cukier w wodzie i dodaj do drożdży. Wymieszaj dokładnie widelcem. Pozostaw w ciepłym miejscu na pół godziny.
2. Gdy drożdże pokryją się pianą, delikatnie przelej je do miski z mąką, oliwą i solą i dokładnie zamieszaj. Dodawaj wodę, aż ciasto przypomina miękką piłkę.
3. Wyjmij ciasto z miski i ugnieć je na stolnicy posypanej uprzednio mąką, aż będzie elastyczne i gładkie.
4. Ponownie włóż ciasto do miski, przykryj ścierką i umieść je w ciepłym miejscu na ok. godzinę – aż jego objętość się podwoi.
5. Wyjmij ciasto z miski, zgnieć powstałe bąbelki przez ponowne wyrabianie. Uformuj bochenek i umieść go na otłuszczonej blasze lub w formie do pieczenia. Przykryj ścierką i zostaw w ciepłym miejscu aż wyrośnie dwa razy wyższe (ok. 90 minut).
6. Umieść bochenek w rozgrzanym piekarniku na 220°C i piecz przez 30 minut lub aż do osiągnięcia brązowego koloru na wierzchu..
7. Upieczony chleb przełóż na kratkę i cierpliwie poczekaj aż wystygnie!

---

Materiał dodatkowy do:

Lewis D (2012) Pieczenie chleba: nauczanie przedmiotów ścisłych w szkole podstawowej. *Science in School* 23. [www.scienceinschool.org/2012/issue23/bread/polish](http://www.scienceinschool.org/2012/issue23/bread/polish)