



Για τους φανατικούς του σπιτικού φαγητού, η συνταγή αυτή για το αγιορείτικο ψωμί, είναι σίγουρο ότι όχι μόνο θα σας κάνει να το λατρεύετε, αλλά και ότι θα...

σας λύσει τα χέρια, καθώς δεν είναι ιδιαίτερα δύσκολη στην εκτέλεσή της. Τα υλικά για να παρασκευάσετε αυτό το αγιορείτικο ψωμί είναι απλά και μόνο τέσσερα τον αριθμό. Τολμήστε να το φτιάξετε και το σίγουρο είναι ότι εάν το τολμήσετε το σπίτι... θα μοσχομυρίσει.

Για να παρασκευάσουμε αγιορείτικο ψωμί χρειαζόμαστε: 1 κιλό αλεύρι ολικής αλέσεως.

2 κιλά αλεύρι άσπρο, Προζύμι (μαγιά νωπή 1.5 κουταλιά της σούπας), αλάτι 2 1/2 κουταλάκια του τσαγιού χλιαρό νερό όσο πάρει.



Αποβραδής «πιάνουμε» το προζύμι με λίγο χλιαρό νερό και αλεύρι (να είναι σαν χυλός) σε μία λεκανίτσα, την οποία σκεπάζουμε με καθαρή πετσέτα και την αφήνουμε σε ζεστό μέρος, για να φουσκώσει ο χυλός. Το πρωί κοσκινίζουμε το αλεύρι σε μία λεκάνη, κάνουμε μια λακούβα στη μέση και ρίχνουμε τον χυλό με το προζύμι. (Αν το ψωμί το φτιάξουμε με μαγιά, δεν χρειάζεται προετοιμασία αποβραδής. Απλώς διαλύουμε τη μαγιά σε λίγο χλιαρό νερό και τη ρίχνουμε στο αλεύρι). Προσθέτουμε στη λεκάνη το ανάλογο χλιαρό νερό, στο οποίο έχουμε διαλύσει το αλάτι, και ζυμώνουμε καλά, ώσπου να γίνει μία μέτρια ζύμη που να μην κολλάει στα χέρια. Μοιράζουμε τη ζύμη σε λαδωμένες φόρμες, τις οποίες βάζουμε σε ζεστό μέρος σκεπασμένες με καθαρές πετσέτες. Όταν η ζύμη διπλασιαστεί σε όγκο, είναι έτοιμη για τον φούρνο. Χαράζουμε με κοφτερό μαχαίρι την επιφάνεια και ψήνουμε σε δυνατό φούρνο για μία ώρα περίπου.