

Tyčinky

(150 g tuhého pšeničného kvasu nakrmeného cca 3 hodiny předem)

na kvásek:

240 g vlažné vody

1/3 kostky droždí, tj. cca 14 g

1 lžička (hnědého) cukru (medu, sladěnky)

dále:

400 g mouky

(např.

200 g hladké pšeničné,

100 g hladké špaldové,

100 g pšeničné chlebové)

2 lžičky soli

2 polévkové lžíce (olivového) oleje

koření podle chuti

(např. 1,5 lžičky drceného a 1,5 lžičky celého kmínu nebo 2 lžičky provensálského koření či mleté papriky)

(Nejdříve si nakrmíme a necháme uzrát tuhý pšeničný kvas - lievito madre. Cca 3 hodiny v teple stačí na dvoj- až trojnásobný objem. Pokud se nechceme zabývat tímto rozkvašováním, klidně se to dá zvládnout jen s kvasnicemi.)

Droždí rozmícháme ve vlažné vodě s cukrem a necháme vzejít kvásek. V míse pekárny nebo pomocí robotu (případně ručně) zaděláme kvásek s ostatními surovinami v nelepivé těsto a zakryté proti osychání necháme cca půl hodinky odpočinout a kynout. Pak rozválíme na lehce pomoučené podložce na plát o tloušťce cca půl až jeden cm. Krájíme kolečkem na pizzu na centimetrové proužky, přehneme na polovinu a podélně zkroutíme. (Množství těsta mi vyšlo na cca 3 plechy.) Pečeme na plechu s pečícím papírem horkovzduchem asi 15 minut při 180 °C do zlatavé barvy a nakonec ještě tyčinky můžeme při pootevřených dvířkách chladnoucí trouby nechat dosušit.

Podáváme jako chroupání k vínu či pivu nebo s oblíbeným dipem.

--- recepty od efči --- <http://www.hubatici.cz> ---