

Λαγάνα μυρωδάτη με ελιές και λιαστές ντομάτες



Αγαπάμε την Λαγάνα! Τόσο που δε θέλουμε να περιμένουμε μία φορά τον μήνα για να τη φάμε! Επειδή στους φούρνους συνήθως βρίσκεις Λαγάνα μόνο την Καθαρά Δευτέρα είναι καλή ιδέα να μάθεις να την φτιάχνεις στο σπίτι. Ακολουθεί μια πολύ απλή και νόστιμη συνταγή για Λαγάνα που θα ξετρελάνει εσένα αλλά και τους αγαπημένους σου.

Υλικά:

500 γρ. αλεύρι Κίτρινο (για ψωμί) Αφοι Κεραμάρη MANNA
250 ml χλιαρό νερό
2 κουταλιές ελαιόλαδο ARISTON
1 κουταλάκι αλάτι Ιμαλαίων Saltic
2 κουταλιές ζάχαρη
1 κουταλιά ξερή μαγιά ΜΠΑΧΑΡ
1 κουταλιά ταχίνι
200 γρ. σουσάμι
1 μπολ λιαστές ντομάτες
1 μπολ ελιές

Εκτέλεση:

Σε ένα μπολ βάζεις μαγιά, λίγο αλεύρι, νερό και ανακατεύεις λίγο να διαλυθεί η μαγιά. Βάζεις ζάχαρη, το υπόλοιπο αλεύρι, ταχίνι και ζυμώνεις. Βάζεις και λίγο ελαιόλαδο και ζυμώνεις. Το αφήνεις να ξεκουραστεί και να φουσκώσει. Αφού φουσκώσει, βάζεις λίγο αλεύρι στον πάγκο, το

Ζυμώνεις λίγο , βάζεις τις ελιές και τις λιαστές ντομάτες σε κομματάκια και το ζυμώνεις λίγο ακόμα να ανακατευτούν. Την πλάθεις, την βάζεις σε λαδόκολλα και την αλείφεις με λίγο νερό. Βάζεις από πάνω το σουσάμι και λίγο αλάτι. Ψήνεις στους 180 βαθμούς για 25-30 λεπτά.



INFO :

- Η ιστορία της λαγάνας είναι μακρά και σύμφωνα με τους ειδικούς ερευνητές ξεκινάει από την αρχαία Ελλάδα.
- Η αρχαία Ελληνική λαγάνα άρχισε να καταναλώνεται τον 5ο αιώνα π.Χ. και λεγόταν το λάγανον ή αρτολάγανον.
- Όπως τώρα έτσι και τότε στην αρχαία Ελλάδα, έτρωγαν το λάγανον σε γιορτές.
- Σε διάφορες περιοχές της Ελλάδας θα συναντήσεις επίπεδα ψωμιά που φτιάχνονται και καταναλώνονται όλο το χρόνο και όχι μόνο την Καθαρά Δευτέρα.
- Αν θέλεις να κάνεις διαφορετική την λαγάνα σου πρόσθεσε στο ζυμάρι λίγο ταχίνι καθώς έτσι συμπληρώνεις διατροφικά τις πρωτεΐνες και εμπλουτίζεις γευστικά την λαγάνα.



Πως να κάνω πιο τραγανή την κρούστα της λαγάνας;

Πριν βάλεις την λαγάνα στο φούρνο φτιάχνεις σε ένα ποτήρι μείγμα από νερό και ζάχαρη ή μέλι και αλείφεις όλη την επιφάνεια της. Οι σωστές αναλογίες για το μείγμα ακολουθούν: Για το άλειμμα 1/4 της κούπας χλιαρο νερό 1/4 κουταλάκι καστανή ζάχαρη ή 1/4 κουταλάκι μέλι



Δες τις συνταγές όλου του επεισοδίου:

[Λαγάνα μυρωδάτη με ελιές και λιαστές ντομάτες](#)

[Mini corn dogs - Λουκάνικα μασκέ](#)

[Τούρτα λαγάνα](#)

