

Λαγάνα!!!



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.

Αν φτιάξεις εσύ Λαγάνα έχεις 2 βασικά πλεονεκτήματα: Πρώτον κάνεις οικονομία και δεύτερον την φτιάχνεις όπως θες εσύ! πχ στη συνταγή που ακολουθεί βάζουμε ταχίни αντί για λάδι, κάτι που δίνει υπέροχη γεύση στη Λαγάνα. Επίσης χρησιμοποιούμε Αλεύρι ολικής και Αλεύρι από σκληρό σιτάρι για ζυμωτό ψωμί. Με αυτό τον συνδυασμό η λαγάνα βγαίνει και πεντανόστιμη και πολύ υγιεινή. Εσύ αν θες μπορείς να κάνεις και άλλους συνδυασμούς με αλεύρια ή και να χρησιμοποιήσεις ακόμα και αλεύρι για κάθε χρήση.

Υλικά

- 500 γρ. αλεύρι Ολικής άλεσης
- 500 γρ. αλεύρι Κίτρινο για ψωμί (από σκληρό σιτάρι)
- 300 ml χλιαρό νερό
- 2 κουταλιές Μακεδονικό Ταχίни
- 1 κουταλάκι αλάτι
- 2 κουταλιές ζάχαρη
- 1 κουταλιά ξερή μαγιά (ή 30γρ. υωπή μαγιά)
- 200 γρ. σουσάμι

Εκτέλεση

Ανακατεύεις αλεύρια με μαγιά και ζάχαρη σε ένα μεγάλο μπολ ή λεκάνη. Αφού τα ανακατέψεις

καλά ρίχνεις το αλάτι και το ταχίνι σε μία τρυπούλα που θα ανοίξεις στη μέση. Αρχίζεις τώρα να ρίχνεις και το νερό ανακατεύοντας με μια ξυλινη κουτάλα ή με τα χέρια. Αρχίζεις και πλάθεις με τα χέρια μέχρι να δημιουργηθεί ένα λείο ζυμάρι. (Δες βίντεο για ακριβές τρόπο). αλευρώνεις λίγο τη ζύμη για να μην κολλήσει και την βάζεις σε ένα πιάτο. Αφήνεις τη ζύμη για 1-2 ώρες να φουσκώσει. Στη συνέχεια απλώνεις λίγο αλεύρι στον πάγκο και ζυμώνεις ζυμώνεις λίγο ακόμα το ζυμάρι. Το κόβεις στα 2 ή στα 3 ανάλογα με το πόσες λαγάνες και τί μεγεθος τις θες. (Εμείς φτιάξαμε στο βίντεο 2). Απλώνεις το κάθε ζυμάρι σε σχήμα λαγάνας πάχους 1 εκατοστού. Καλύτερα γίνεται με έναν πλάστη. Κάνεις τρύπες στη λαγάνα με το πίσω μέρος ενός κουταλιού. Αλείφεις με λίγο νεράκι για να κολλάει το σουσάμι, και στη συνέχεια ακουμπας την λαγάνα σε ενα δισκο ή ταψι με σουσάμι για να γεμίσει (δες το βιντεο πως ακριβώς το κάνω). Αν θες το κάνεις και από τις 2 πλευρές όπως εμείς!!

Βάζεις την λαγάνα σε ένα ρηχό ταψί με αντικολλητικό χαρτί και αφήνεις για 15 λεπτά πριν την ψήσεις. Στη συνέχεια βάζεις τις λαγάνες σε προθερμασμένο φούρνο για 20-22 λεπτά στους 190 βαθμούς. Αναλογα με το πόσο λεπτή την έχεις φτιάξει, θέλει ανάλογο ψήσιμο. Το τελευταίο πεντάλεπτο βαλτην στο κατω μερος του φούρνου αν θες να ξεροψηθεί λίγο παραπανω απο την κατω πλευρά. (αυτο σε περίπτωση που χρησιμοποιείς στον φούρνο αντιστάσεις).

βγάζεις, αφήνεις να ξεκουραστούν λίγο και σερβίρεις με ταραμά ή μία από τις άλλες τέλειες κρέμες που έχουμε εμείς στο βίντεο. (Οι συνταγές θα είναι στο bletsas.gr 2 μέρες πριν την Κ. Δευτέρα!

Δείτε τώρα και το βίντεο με τη συνταγή!!





Και τρεις προτάσεις για να αλείψετε στην τέλεια λαγάνα σας ή να φτιάξετε Σάντουιτς Καθαράς Δευτέρας:

- Χούμους με Ταχίνι και Ρεβύθια

- Σκορδαλιά με Μαϊντανό, Καρύδια και Ταχίνι
- Ταραμάς με Σησαμέλαιο!



Καλά Κούλουμα!