

Hapendatud toortatraleib



Hapendatud toortatroleib

Toortatar on tõeline kodumaine supertoit, sisaldades endas nii kahteistkümment asendamatu aminohapet, rauda, magneesiumi ja ka tsinki. Lisaks sellele on toortatar täiesti gluteenivaba, võimaldades seda nautida ka kõigil neil, kes gluteenist hoiduda soovivad. Toortatrast saab valmistada palju head ja paremat, võib öelda, et tegemist on lausa multifunktsionaalse teraviljaga, sobides nii magusatesse kui ka soolastesse roogadesse ning suurepäraselt ka leiva küpsetamiseks. Nagu leiva küpsetamisel ikka, on vaja varuda küll pisut kannatust, kuid selle maitse on igati ootamist väärt! Lisaks pole tatrroleiva valmistamine üldse raske, see on igati jõukohane igale leivasõbrale. Selleks, et saaksid ka ise järele proovida ning selle maitset veenduda, jagame sinuga üht lihtsat tatrroleiva retsepti!

Kogus: neljale

Valmistamisaeg: 6h + 12h + 45 minutit

Raskuste: Keskmine

Vaja läheb:

- 400g toortatratangu
- 500ml toasooja vett
- puhast köögirätikut
- suuremat plastikust või klaasist kaussi (ära kasuta metallist kaussi!)
- puidust või plastikust lusikat (ära kasuta metallist lusikat)
- 1-2tl soola
- 1-2tl chia seemneid
- 1-2tl vahtrasiirupit või kookossuhkurt
- 2spl päevalilleseemneid (valikuline)
- 2spl kõrvitsaseemneid (valikuline)

Kuidas teha?

Sega kokku vesi ja toortatratang. Leota tatart toatemperatuuril 6 tundi. Seejärel purusta leotatud tatar saumiksri, blenderi või köögikombaini abil kuniks ühtlase tekstuuri saavutamiseni. Tõsta taigen meelepärasesse plastikust või klaasist anumasse, kata see puhta köögirätikuga ning aseta 12.tunniks sooja kohta hapnema. Ideaalne oleks taignasegul lasta seista 36 kraadi juures, kuid sobib ka lihtsalt soe tuba ning näiteks sooja radiaatori lähedus. Väga oluline on jälgida, et kasutaksid taigna segamiseks vaid puidust või plastikust lusikat, ega kataks

taignakaussi liiga kõvasti kinni. Ühest puhtast köögirätikust piisab täiesti. Nii saab taigen ka piisavalt õhku.

12 tunni möödudes peaks taigen saavutama õhulise ja koheva tekstuuril, mille pinnalt võib leida pisikesi õhumullikesi. Kui taigen on valmis, sega õrnal sisse sool, maitseained ning soovi korral seemned. Sega ettevaatlikult, et taigen ei kaotaks oma kohevust. Vala taignasegu küpsetuspaberiga kaetud leivavormi ning küpseta 180 kraadi juures 45 minutit. Enne lahti lõikamist lase leival kindlasti veidi rätiku all puhata ning jahtuda.