

Ψωμί με Πατάτα

Μερίδες: 2 καρβέλια



Υλικά:

- 1 πακέτα μαγιά
- 1½ φ ζεστό νερό
- 2 κ.σ ζάχαρη
- 3 κ.σ ελαιόλαδο
- 2 αυγά
- 1 φ πατάτα πουρέ, χλιαρή
- 6 φ αλεύρι
- 1 φ αλεύρι ολικής άλεσης
- 1 κ.γ αλάτι
- Αποβουτυρωμένο γάλα για διακόσμηση

Εκτέλεση:

- Ανακατέψτε τη μαγιά με το νερό και αφήστε για 5 λεπτά.
- Προσθέστε τη ζάχαρη, το ελαιόλαδο, τα αυγά και τις πατάτες.
- Προσθέστε 5½ φ αλεύρι, το αλεύρι ολικής άλεσης, και το αλάτι για να κάνετε μαλακή ζύμη.
- Ζυμώστε σε αλευρωμένη επιφάνεια για 5 λεπτά.
- Τοποθετήστε σε αλευρωμένο μπολ και σκεπασμένο αφήστε να ψηλώσει για 1–1½ ώρα.
- Χωρίστε τη ζύμη στα δύο, σχηματίστε σε καρβέλια και τοποθετήστε σε αλευρωμένα ταψιά.
- Αφήστε για ακόμη 45 λεπτά.
- Αλείψτε το πάνω μέρος με το γάλα και ψήστε σε φούρνο στους 190°C/ 375°F μέχρι τα καρβέλια να αποκτήσουν χρυσαφί χρώμα – περίπου 45 λεπτά.

Ανά μερίδα:

- Θερμίδες: 121
- Πρωτεΐνη: 4 γρ.
- Υδατάνθρακες: 23 γρ.
- Λίπη: 2 γρ.