

Αφράτο με τραγανή κόρα, το ελιόψωμο είναι από τα αγαπημένα ψωμιά της Ελληνικής και Μεσογειακής κουζίνας. Πολύ εύκολο να γίνει, και τόσο νόστιμο. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε είτε πράσινες είτε μαύρες ελιές. Οι ελιές Καλαμών είναι επίσης ιδανικές. Προτείνω να χρησιμοποιήσετε αλεύρι σκληρό και νωπή μαγιά αντί για ξηρή. Φουσκώνει καλύτερα το ζυμάρι και θα μας δώσει το αφράτο αποτέλεσμα που ψάχνουμε. Καλή επιτυχία!

Τι θα χρειαστείτε

500 γρ. αλεύρι σκληρό

25 γρ. νωπή μαγιά ή 1 φακελάκι ξερή

1 κ.γλ. κοφτό ζάχαρη

1 κ.γλ. αλάτι

1 σφηνάκι (35 ml) ελαιόλαδο

80-100 γρ. ελιές της προτίμησής σας

Περίπου 200 ml νερό (1 φλιτζάνι) ή όσο πάρει

Λίγο έξτρα αλεύρι για το ζύμωμα

Ελιόψωμο

Εκτέλεση συνταγής

Διαλύουμε τη μαγιά με τη ζάχαρη σε λίγο χλιαρό νερό. Ανακατεύουμε το αλάτι στο αλεύρι. Ρίχνουμε το διάλυμα της μαγιάς και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε λίγο-λίγο το νερό ανακατεύοντας και στη συνέχεια το ελαιόλαδο. Ξεκινάμε να ζυμώνουμε.-Αν κολλάει προσθέτουμε λίγο αλεύρι ακόμα. Προσθέτουμε τις ελιές σταδιακά και ζυμώνουμε μέχρι να ενσωματωθούν όλες οι ελιές. Προσθέτουμε αλεύρι όποτε χρειάζεται. Ζυμώνουμε για 5-10 λεπτά μέχρι να έχουμε ένα ωραίο μαλακό και απαλό ζυμάρι.

Λαδώνουμε τα χέρια μας, πιάνουμε το ζυμάρι και το βάζουμε σε μπολ. Ραντίζουμε με τα χέρια με λίγες σταγόνες νερό και το σκεπάζουμε με καθαρή πετσέτα. Το αφήνουμε να φουσκώσει τουλάχιστον 45 λεπτά.

Το πατάμε μετά να ξεφουσκώσει, το δουλεύουμε λίγο με τα χέρια μας. Βρέχουμε τα χέρια μας με λίγο λάδι-και αν θέλουμε πλάθουμε μεγάλο καρβέλι ή το χωρίζουμε στα δύο κάνοντας δύο μικρότερα καρβελάκια ή ένα καρβέλι και μία φραντζόλα. Τα τοποθετούμε σε αντικολλητικό χαρτί σε ταψί ή στρώνουμε μακρόστενη φόρμα με αντικολλητικό χαρτί και βάζουμε τις φραντζόλες μέσα. Σκεπάζουμε και πάλι με πετσέτα και αφήνουμε να φουσκώσουν ακόμα 30-40 λεπτά.

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200°C για 35-40 λεπτά μέχρι να ροδίσουν ωραία τα ψωμάκια μας.

Τα βγάζουμε και τα βάζουμε σε σχάρα να κρυσώσουν.-

Συνοδεύστε τα φαγητά σας ή φάτε το σκέτο με τυράκι. Καλή επιτυχία!

Ελιόψωμο

Βήμα προς Βήμα

- 1 Διαλύουμε τη μαγιά με τη ζάχαρη σε λίγο χλιαρό νερό.
- 2 Ανακατεύουμε το αλάτι στο αλεύρι.
- 3 Ρίχνουμε το διάλυμα της μαγιάς και ανακατεύουμε.
- 4 Προσθέτουμε λίγο-λίγο το νερό ανακατεύοντας και στη συνέχεια το ελαιόλαδο.
- 5 Ξεκινάμε να ζυμώνουμε.-Αν κολλάει προσθέτουμε λίγο αλεύρι ακόμα.
- 6 Προσθέτουμε τις ελιές σταδιακά και ζυμώνουμε μέχρι να ενσωματωθούν όλες οι ελιές.
- 7 Προσθέτουμε αλεύρι όποτε χρειάζεται. Ζυμώνουμε για 5-10 λεπτά μέχρι να έχουμε ένα ωραίο μαλακό και απαλό ζυμάρι.
- 8 Λαδώνουμε τα χέρια μας, πιάνουμε το ζυμάρι και το βάζουμε σε μπολ. Ραντίζουμε με τα χέρια με λίγες σταγόνες νερό και το σκεπάζουμε με καθαρή πετσέτα. Το αφήνουμε να φουσκώσει τουλάχιστον 45 λεπτά.

9

Το πατάμε μετά να ξεφουσκώσει, το δουλεύουμε λίγο με τα χέρια μας. Βρέχουμε τα χέρια μας με λίγο λάδι-και αν θέλουμε πλάθουμε μεγάλο καρβέλι ή το χωρίζουμε στα δύο κάνοντας δύο μικρότερα καρβελάκια ή ένα καρβέλι και μία φραντζόλα.

10

Τα τοποθετούμε σε αντικολλητικό χαρτί σε ταψί ή στρώνουμε μακρόστενη φόρμα με αντικολλητικό χαρτί και βάζουμε τις φραντζόλες μέσα. Σκεπάζουμε και πάλι με πετσέτα και αφήνουμε να φουσκώσουν ακόμα 30-40 λεπτά.

11

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200°C για 35-40 λεπτά μέχρι να ροδίσουν ωραία τα ψωμάκια μας.

12

Τα βγάζουμε και τα βάζουμε σε σχάρα να κρυώσουν.- Συνοδεύστε τα φαγητά σας ή φάτε το σκέτο με τυράκι. Καλή επιτυχία!