



SANDWICHBROOD (PAIN DE MIE)



VOORBEREIDING
10 min.



BEREIDING
3u 20 min.



MOEILJKHEID
eenvoudig



PORTIES
6 porties



BUDGET
laag

INGREDIËNTEN

- . 300 g halfvolle melk
- . 15 g verse bakkersgist
- . 500 g tarwebloem, type 55 en iets meer om te bewerken
- . 15 g basterdsuiker
- . 10 g ongezouten boter, en iets meer voor de vorm
- . 2 volle tl zout

BEREIDING

- 1** Plaats de melk, bakkersgist, bloem, suiker, boter en zout in de mengbeker en kneed **7 min.** / $\frac{1}{4}$. Breng het deeg over op een bebloemd werkvlak. Duw de randen van het deeg 3-4 keer terug naar het midden, rol het deeg tot een bal, plaats het in een kom, dek af met een handdoek en laat 1 uur rijzen bij constante temperatuur (weg van tocht).
- 2** Vet een grote vorm in en zet opzij.
- 3** Vorm aan het einde van het eerste rijsproces het deeg tot 1 worst en plaats deze in de voorbereide vorm. Dek af met een handdoek en laat opnieuw ongeveer 1 uur rijzen.
- 4** Voorverwarm de oven à 180°C (Th. 6).
- 5** Plaats aan het einde van het tweede rijsproces de vorm op een bakplaat en bedek het met een vel bakpapier, leg dan een tweede bakplaat erop om een gewicht te maken. Bak gedurende 1 uur ongeveer à 180°C. Verwijder 15 minuten voor het einde van de baktijd het gewicht en bakpapier om het brood te laten kleuren. Ontvorm op een rooster en laat afkoelen alvorens te snijden.

NUTRITIONELE WAARDEN PER 1 PORTIE



Energiewaarde	1473,5 kJ / 348,8 kcal
Eiwit	9,7 g
Koolhydraten	69 g
Vetgehalte	3 g

