



Κουλούρι Θεσσαλονίκης



Υλικά ζύμης για 10 μικρά κουλούρια:

- 500γρ αλεύρι ντίνκελ ολικής άλεσης
- 1 κ.γ. θαλασσινό αλάτι
- 2 φακελάκια ξερή μαγιά
- 35γρ σιρόπι αγάβης
- 225-250γρ χλιαρό νερό

Για την επικάλυψη:

- λίγο νερό
- 2 κ.σ. σιρόπι αγάβης
- σουσάμι πλήρες



Εκτέλεση:

1. Στο κάδο του μίξερ ρίχνουμε τα 225γρ νερό με τη μαγιά και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι μέχρι να διαλυθεί η μαγιά. Αφήνουμε για 5-6 λεπτά να φουσκώσει η μαγιά.
2. Σε ένα μπωλ ανακατεύουμε το αλεύρι με το αλάτι.
3. Ρίχνουμε στον κάδο την αγάβη και ανακατεύουμε.
4. Προσθέτουμε στον κάδο όλα τα υπόλοιπα υλικά για τη ζύμη (το αλεύρι το αλάτι) και τα χτυπάμε με τον γάντζο σε μέτρια προς δυνατή ταχύτητα για 7-8 λεπτά ταχύτητα μέχρι να γίνει μια μαλακή ζύμη, ελαστική και εύκολη στο δούλεμά της. Η ζύμη θα ξεκινάει να ξεκολλάει από τον πάτο. Αν γίνει πολύ σφιχτή (εξαρτάται από το αλεύρι που θα βρείτε) προσθέστε λίγο ακόμα νερό σταδιακά, μέχρι να πατιέται η ζύμη αλλά να μην κολάει στα χέρια.
5. Βάζουμε ένα κομμάτι αντικολητικό χαρτί στον πάτο ενός μπολ και μεταφέρουμε τη ζύμη να ξεκουραστεί εκεί μέσα σκεπάζοντάς το με μία μεμβράνη για 30'- 1 ½ ώρα μέχρι να διπλασιαστεί ο όγκος της. Συνήθως αρκούν 30-45 λεπτά.
6. Όταν η ζύμη είναι έτοιμη για πλάσιμο, ανοίγουμε το φούρνο για να προθερμανθεί στους 200 βαθμούς με αέρα.





7. Πάνω στον πάγκο εργασίας μας, ή σε μία επιφάνεια σιλικόνης όπως εγώ, βάζουμε τη ζύμη και κόβουμε σε κομμάτια βάρους 75-80 γρ. (10 τεμ) .
8. Σχηματίζουμε με τα κομμάτια ζύμης μπαλάκια. Το κάθε μπαλάκι το πλάθουμε με τα χέρια μας σαν λουκάνικο και ενώνουμε τις 2 άκρες για να σχηματίσουμε το κουλούρι μας. Προσέχουμε όλα τα κουλούρια να έχουνε την ίδια διάμετρο.
9. Γεμίζουμε ένα βαθύ πιάτο με νερό όπου διαλύουμε τις 2 κ.σ. αγάβης, και ένα άλλο πιάτο με το σουσάμι.
10. Βουτάμε το κάθε κουλούρι μέσα στο νερό και αμέσως μετά στο πιάτο με το σουσάμι.
11. Τοποθετούμε σε ταψιά (θα χρειαστείτε 2) που έχουμε στρώσει με λαδόκολλα και ψήνουμε για 10-13 λεπτά περίπου μέχρι να πάρουν ωραίο χρώμα. Στη μέση του ψησίματος αλλάζουμε θέση στα ταψιά για να ψηθούν το ίδιο ομοιόμορφα πάνω και κάτω.

