

Härkäpapu leivonnassa

Kotimaista härkäpapujauhoa voi käyttää leivonnaisiin, leipään, pizzapohjiin ja räiskäleisiin. Proteiinipitoisella (30 %) härkäpavulla saa lisättyä leivonnaisten proteiinipitoisuutta, mikä lisää kylläisyyden tunnetta ja pitää nälän pitempään loitolla.

Härkäpapu sisältää runsaasti myös aminohappoja, kuituja, kaliumia ja B-ryhmän vitamiinia. Leivonnassa härkäpapujauhot tuovat rakenteeseen mukavaa rouheisuutta.

Lisäksi härkäpapujauhoista leivotun tuotteen säilyvyysaika on pitempi ja tuote pysyy pitempään tuoreena, pehmeänä. Voit käyttää kokonaisjauhomäärästä noin 20-40 % härkäpapujauhoa.

Karelia
à la carte

JUURILEIPÄ

- 1. Tee juuri vehnä- tai härkäpapujauhoista.**
Aloita juuren teko edellisenä päivänä. Liota hiiva veteen ja lisää jauhot. Sekoita paksuksi tahnaksi ja jätä yön yli käymään pöydälle.
- 2. Mittaa yleiskoneen kulhoon juuri, vesi ja jauhot.**
Laita taikina vaivautumaan ja vaivaa noin 10 minuuttia keskinopeudella.
- 3. Lisää suola ja vaivaa vielä 5 minuuttia.**
- 4. Laita taikina kohoamaan lämpimään paikkaan liinan alle**
n. 40 minuutiksi.
- 5. Kun taikina on kohonnut kaksinkertaiseksi, voit leipoa leivän**
haluamaasi muotoon sämpylöiksi, pyöreiksi leiviksi tai vaikka vuokaleiväksi. Laita uuni lämpiämään 250 asteeseen.
- 6. Kohota leivotut tuotteen kunnolla ennen paistamista**
n. 30-45 minuuttia.
- 7. Paista leipiä ensin 250 asteessa 10 minuuttia.** Voit lisätä paistamisen alkuvaiheessa uuniin hieman vettä, jotta leipä saa ihanan rapean pinnan. Tiputa uunin lämpötila tämän jälkeen 180 asteeseen ja jatka paistamista vielä 30 minuuttia. Lopuksi voit halutessasi nostaa vielä uunin lämpötilaa 250 asteeseen ja paistaa leipää vielä 5-10 minuuttia, näin saat leivälle rapean ja paistuneenmakuisen kuoren.
- 8. Nosta leivät jäähtymään rutilän päälle.**

Juuri vehnäjauhoista (1 kg):

50 g hiivaa
½ l vettä
noin 8 dl (500 g) vehnäjauhoja

Taikina:

1 kg juuri vehnäjauhoista
2 l vettä
3 l (2 kg) vehnäjauhoja
8 dl (0,5 kg) härkäpapujauhoja
1 l 4 dl (0,5 kg) härkäpahuhtaleita
0,8 dl (0,1 kg) suolaa

Juuri härkäpapujauhoista (1 kg):

50 g hiivaa
½ l vettä
noin 8 dl (500 g) härkäpapujauhoja

Taikina:

1 kg juuri härkäpapujauhoista
2 l vettä
3 l 8 dl (2,5 kg) vehnäjauhoja
8 dl (0,5 kg) härkäpapujauhoja
0,8 dl (0,1 kg) suolaa





**Voit käyttää kokonaisjauho-
määrästä noin 20-40 prosenttia härkäpapujauhoja.**



PULLATAIKINA

Noin 50 pikkupullaa

1 l maito
100 g hiivaa
5 dl sokeria
3 tl suolaa
3 rkl kardemummaa
8 dl (0,5 kg) härkäpapujauhoja
n. 2 1 2 dl (1,4 kg) vehnä jauhoja
250 g voita

Noin 25 pikkupullaa

0,5 l maitoa
50 g hiivaa
2,5 dl sokeria
1,5 tl suolaa
1,5 rkl kardemummaa
4 dl (0,25 kg) härkäpapujauhoja
n. 1 1 1 dl (0,7 kg) vehnä jauhoja
125 g voita

1. Lämmitä maito kädenlämpöiseksi ja liota siihen hiiva.
2. Lisää sokeri, suola ja kardemumma.
3. Sulata voi.
4. Laita seos yleiskoneeseen ja aloita vaivaaminen. Lisää jauhot vähän kerrassaan. Kun melkein kaikki jauhot on lisätty, lisää voi ja sen jälkeen loput jauhot.
5. Vaivaa taikinaa noin 5 minuuttia kunnes se irtoaa kulhon reunoilta ja on kimmoisaa.
6. Kohota taikinaa n. 30 minuuttia vedottomassa paikassa liinan alla. Laita uuni lämpenemään 180 asteeseen.
7. Leivo taikinasta joko pikkupullia, pitkoja tai korvapuusteja. Kohota leivottuja pullia vielä n. 30 min ennen paistamista.
8. Paista pikkupullia 180 asteessa n. 10-15 minuuttia ja pullapitkoja 200 asteessa n. 20-30 minuuttia.

Reseptit, kuvat:

Keittiömestari Pasi Venäläinen

Kokki Nina Jaakkola,

Vastuullista proteiinia pöytään -hanke