Ξεχωριστές συνταγές με την τεχνική της

Αργής Ωρίμανσης

Επιλεγμένες και μοναδικές συνταγές, με άλευρα υψηλής ποιότητας και απόδοσης.

μύλοι ΛΟΥΛΗ 1782

Proudly developed by LOULIS Food Ingredients

Ο ΕΝΖΥΜΟΣ ΑΡΤΟΣ ΓΝΩΣΤΟΣ στους αρχαίους Έλληνες ως το ιερό δώρο της θεάς Δήμητρας στους ανθρώπους, αποτελεί ένα ψωμί που παρασκευάζεται με τα απλούστερα συστατικά - **μόνο αλεύρι, νερό και αλάτι** - τα οποία όταν ζυμωθούν φυσικά παράγουν συμβιωτικές καλλιέργειες μικροοργανισμών που διογκώνουν το ψωμί. Το ψωμί με **προζύμι**, μια αρχέγονη παράδοση, αποτελεί μια εξαιρετικά υγιεινή επιλογή καθώς έχει χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, βοηθά στη διατήρηση χαμηλών επιπέδων σακχάρου και ινσουλίνης στο αίμα, είναι πιο εύπεπτο, μας χορταίνει και διατηρείται περισσότερες ημέρες.

ΣΤΗΝ LOULIS FOOD INGREDIENTS πρωταρχικό μας μέλημα είναι να προσφέρουμε προϊόντα και λύσεις που απαντούν στο σύγχρονο και απαιτητικό περιβάλλον της αρτοποιίας. Για αυτό η εξειδικευμένη τεχνική μας ομάδα, επέλεξε **8 μοναδικά άλευρα** των Μύλων Λούλη με **εξαιρετική απόδοση** για να παρουσιάσει ξεχωριστές συνταγές ιδιαίτερα γευστικών ψωμιών και απολαυστικών γλυκών και αλμυρών αρτοσκευασμάτων με **την τεχνική της αργής ωρίμανσης**, που θα ικανοποιήσουν ακόμη και τους πιο απαιτητικούς πελάτες σας. Δοκιμάστε τις, εμπλουτίζοντας την γκάμα των προϊόντων σας με τις νέες τάσεις της αγοράς που θα σας κάνουν να ξεχωρίσετε!

Κρουασάν φωλιές

ΥΛΙΚΑ
— 2000γρ. **Gruau Rouge T45**
— 200γρ. ζάχαρη
— 80γρ. μαγιά
— 40γρ. αλάτι
— 500γρ. βούτυρο 82%
— 200γρ. γάλα
— 400γρ. αυγά
— 150γρ. νερό
— 1000γρ. Βούτυρο 82% (για τα διπλώματα)

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ
1. Αναμείξτε όλα τα υλικά της συνταγής μαζί (εκτός του βουτύρου που το κρατάτε για τα διπλώματα)

ΖΥΜΩΜΑ (ΣΕ ΤΑΧΥΖΥΜΩΤΗΡΙΟ)
2. Στην 1η ταχύτητα για 2 λεπτά και στη 2η ταχύτητα για 8-10 λεπτά

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΖΥΜΗΣ ΚΡΟΥΑΣΑΝ (λευκή ζύμη)
3. Ξεκουράστε την ζύμη για κρουασάν για 45-60 λεπτά στην κατάψυξή στους -18°C (τυλιγμένη με σελοφάν)
4. Διπλώστε στα τέσσερα σε σχήμα φακέλου σε σφολιατομηχανή το βούτυρο
5. Διπλώστε στα τρία στη σφολιατομηχανή.
6. Ξεκουράστε τη ζύμη για επιπλέον 30-45 λεπτά στην κατάψυξή στους -18°C (τυλιγμένη με σελοφάν)
7. Διπλώστε στα τρία στη σφολιατομηχανή
8. Ξεκουράστε τη ζύμη για 30-45 λεπτά στην κατάψυξή στους -18°C (τυλιγμένη με σελοφάν)
9. Διπλώστε στα τρία στη σφολιατομηχανή
10. Ξεκουράστε τη ζύμη για 30-45 λεπτά στην κατάψυξή στους -18°C (τυλιγμένη με σελοφάν)
11. Ανοίξτε την ζύμη σε διάσταση 60x40cm σε φύλλο πάχους 3,5mm
12. Τυλίξτε την ζύμη σε σχήμα ρολό
13. Κόψτε ρολάκια πάχους 3-4εκ. για 75-85γρ. κρουασάν
14. Μορφοποιήστε σε σχήμα φωλιά και τοποθετείστε σε λαμαρίνες

ΩΡΙΜΑΝΣΗ
15. Τοποθετήστε στους 4-6°C συντήρηση για 12-20 ώρες

ΣΤΟΦΑ
16. Τοποθετήστε στη στόφα για 60-90 λεπτά στους 28°C, με 60% υγρασία και βγάλτε για 5-10 λεπτά εκτός στόφας να «πετσιάσουν» και αλείψτε τα με αυγό

ΨΗΣΙΜΟ
17. Για 20-25 λεπτά: Ψήστε σε αερόθερμο φούρνο στους 165-175°C

Πρωινά με Μείγμα Βιέννης

— 1000γρ. **Moul-bie Μείγμα Βιέννης** — 500γρ. νερό — 25γρ. μαγιά

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

1. Αναμείξτε όλα τα υλικά μαζί
2. Ζυμώστε σε ταχυζυμωτήριο
   - 1η ταχύτητα: 3 λεπτά
   - 2η ταχύτητα: 6-8 λεπτά

ΜΟΡΦΟΠΟΙΗΣΗ

3. Κόψτε 2 ζύμες 1000γρ. και ανοίξτε σε φύλλα πάχους 3εκ.
4. Γεμίστε αλμυρές ή γλυκές γεμίσεις
5. Μορφοποιήστε σε επιθυμητό σχήμα
6. Τοποθετήστε σε λαμαρίνες με λαδόκολλα

ΩΡΙΜΑΝΣΗ

7. Ξεκουράστε σε θερμοκρασία 6-8°C για 12-18 ώρες

ΨΗΣΙΜΟ

8. Ψήστε για 15 λεπτά σε αερόφουρνο φούρνο στους 170°C

Γεμίσεις

Πέστο βασιλικού:
— 200γρ. πέστο βασιλικού
— 300γρ. κονκασέ ντομάτα
— 30γρ. αλεύρι

Γλυκιά:
— 300γρ. πραλίνα φουντουκιού
— 300γρ. αμυγδαλόπουδρα
— 300γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
— 300γρ. βούτυρο 82% μαλακό
— 30γρ. κακάο σκόνη

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ (για τις 2 γεμίσεις)
Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί πολύ καλά για κάθε γέμιση

Pane bianco

(πρωινό αρτοσκεύασμα αργής ωρίμανσης)

— 1500γρ. **Des Champs**
— 500γρ. **Αλώνι**
— 651γρ. προζύμι σπόγγος (1 ημέρα πριν)
— 40γρ. αλάτι
— 1600γρ. νερό

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ
1. Αναμείξτε όλα τα υλικά μαζί
2. Ζυμώστε σε ταχυζυμωτήριο
   - 1η ταχύτητα: 3 λεπτά
   - 2η ταχύτητα: 6-8 λεπτά

ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ
3. Ξεκουράστε την ζύμη για 30 λεπτά σε θερμοκρασία περιβάλλοντος
4. Κάνετε ένα δίπλωμα στα 4
5. Ξεκουράστε την ζύμη για 30 λεπτά

ΜΟΡΦΟΠΟΙΗΣΗ
6. Κόψτε τη ζύμη στη μέση και ανοίξτε 2 φύλλα πάχους 3εκ. Στο ένα φύλλο αλείψτε μέχρι τη μέση τη γέμιση πέστο και στο άλλο αλείψτε μέχρι τη μέση τη λευκή γέμιση
7. Κλείστε και τα δύο φύλλα στη μέση και κόψτε λωρίδες των 200γρ. χρησιμοποιώντας μια λωρίδα με γέμιση πεστο και μια με γέμιση λευκή. Τυλίξτε σε σχήμα σαλιγκάρι και ταυτόχρονα στρίβετε τη ζύμη
8. Τοποθετήστε σε λαμαρίνες με λαδόκολλα

ΩΡΙΜΑΝΣΗ
9. Ξεκουράστε σε θερμοκρασία 6-8°C για 12-18 ώρες

ΨΗΣΙΜΟ
10. Χαράξτε και ψήστε για 35-40 λεπτά σε ταμπανωτό φούρνο στους 210-220°C με ατμούς

Προζύμι

ΥΛΙΚΑ
— 400γρ. **Des Champs**
— 250γρ. νερό
— 1γρ. μαγιά

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ
Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί πολύ καλά. Κλείνουμε αεροστεγώς το δοχείο και το αφήνουμε σε περιβάλλον για 12-20 ώρες

Γεμίσεις

Πέστο βασιλικού:
— 300γρ. πέστο βασιλικού
— 100γρ. κονκασέ ντομάτα
— 100γρ. πουρέ πατάτας σε σκόνη

Λευκή:
— 300γρ. ρεγκάτο
— 100γρ. κρέμα γάλακτος 35%
— 100γρ. πουρέ πατάτας σε σκόνη

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ (για τις 2 γεμίσεις)
Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί πολύ καλά

Κέικ Dinkel

— 500γρ. **Ντίνκελ Τύπου 800**
— 500γρ. αυγά
— 500γρ. ηλιέλαιο
— 500γρ. ζάχαρη άχνη
— 25γρ. μπέικιν πάουντερ
— ξύσμα από 1 πορτοκάλι
— ξύσμα από 1 λεμόνι
— λίγο βανίλια

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

1. Αναμείξτε όλα τα υλικά μαζί
2. Ζυμώστε σε μίξερ με φτερό
   - 1η ταχύτητα: 1-2 λεπτά
   - 2η ταχύτητα: 4-5 λεπτά

ΜΟΡΦΟΠΟΙΗΣΗ

3. Στρώστε το μείγμα 600γρ. χυλού σε φόρμες ψησίματος των 500γρ.

ΨΗΣΙΜΟ

4. Ψήστε σε αερόθερμο φούρνο στους 170-180°C για 40-45 λεπτά

Ψωμί λαδιού αργής ωρίμανσης

— 2000γρ. **70% Super Δυνατό**
— 1000γρ. **Αλώνι**
— 3210γρ. προζύμι
Biga (1 ημέρα πριν)
— 100γρ. αλάτι
— 800γρ. ελαιόλαδο
— 5γρ. ρίγανη
— 2100γρ. νερό (σιγά-σιγά)

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ
1. Αναμείξτε όλα τα υλικά μαζί
2. Ζυμώστε σε ταχυζυμωτήριο
   • 1η ταχύτητα: 5 λεπτά
   • 2η ταχύτητα: 6-8 λεπτά

ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ
3. Ξεκουράστε την ζύμη για 45 λεπτά σε θερμοκρασία περιβάλλοντος
4. Κάνετε ένα δίπλωμα στα 4
5. Ξεκουράστε την ζύμη για 45 λεπτά

ΜΟΡΦΟΠΟΙΗΣΗ
6. Τοποθετήστε την ζύμη σε λαμαρίνα βαθιά

ΩΡΙΜΑΝΣΗ
7. Ξεκουράστε σε θερμοκρασία 5-8°C για 12-18 ώρες

ΨΗΣΙΜΟ
8. Για 80-90 λεπτά σε ταμπανωτό φούρνο στους 210-220°C με ατμούς

Προζύμι Biga

ΥΛΙΚΑ
— 2000γρ. **Χωριάτικο Ολικής**
— 1200γρ. νερό
— 10γρ. μαγιά

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ
Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί πολύ καλά. Κλείνουμε αεροστεγώς το δοχείο και το αφήνουμε σε περιβάλλον για 12-20 ώρες

Ψωμί νερού αργής ωρίμανσης

— 5000γρ. **Χωριάτικο Ολικής**
— 2600γρ. προζύμι μελιού (1 ημέρα πριν)
— 120γρ. αλάτι
— 25γρ. μαγιά
— 3400γρ. νερό (σιγά-σιγά)

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

1. Αναμείξτε όλα τα υλικά μαζί
2. Ζυμώστε σε ταχυζυμωτήριο
   - 1η ταχύτητα: 5 λεπτά
   - 2η ταχύτητα: 10-12 λεπτά

ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ

3. Ξεκουράστε την ζύμη για 30 λεπτά σε θερμοκρασία περιβάλλοντος
4. Κάνετε ένα δίπλωμα στα 4
5. Ξεκουράστε σε θερμοκρασία 5-8°C για 12-18 ώρες

ΜΟΡΦΟΠΟΙΗΣΗ

6. Αφήστε την ζύμη σε θερμοκρασία περιβάλλοντος για 30-40 λεπτά
7. Ετοιμάστε ένα μπολ με νερό και με βρεγμένα χέρια πλάστε καρβελάκια και τοποθετήστε τα σε τελάρο ή λαμαρίνα με λαδόκολλα
8. Ξεκουράστε την ζύμη 15 λεπτά

ΨΗΣΙΜΟ

9. Για 45-60 λεπτά σε ταμπανωτό φούρνο στους 210-220°C με ατμούς
10. Μόλις βγει από τον φούρνο ψεκάστε με νερό την επιφάνεια

Προζύμι μελιού poolish

ΥΛΙΚΑ

— 1000γρ. **Des Champs**
— 1500γρ. νερό ζεστό (35°C)
— 100γρ. μέλι
— 2γρ. μαγιά

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Ανακατεύουμε το νερό με το μέλι σε ένα δοχείο πολύ καλά. Ρίχνουμε το αλεύρι, μαγιά και ανακατεύουμε με ένα σύρμα χειρός πολύ καλά. Κλείνουμε αεροστεγώς το δοχείο και το αφήνουμε σε περιβάλλον για 12-20 ώρες

Ελβετικό χωριάτικο ψωμί αργής ωρίμανσης

— 3000γρ. **Χωριάτικο Ολικής**
— 1000γρ. **Ντίνκελ Τύπου 800**
— 2000γρ. προζύμι poolish (1 ημέρα πριν)
— 100γρ. αλάτι
— 2,5γρ. μαγιά
— 3000γρ. νερό (σιγά-σιγά)

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ
1. Αναμείξτε όλα τα υλικά μαζί
2. Ζυμώστε σε ταχυζυμωτήριο
   • 1η ταχύτητα: 5 λεπτά
   • 2η ταχύτητα: 10-12 λεπτά

ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ
3. Ξεκουράστε την ζύμη για 30 λεπτά σε θερμοκρασία περιβάλλοντος
4. Κάνετε ένα δίπλωμα στα 4
5. Ξεκουράστε την ζύμη για 30-40 λεπτά

ΜΟΡΦΟΠΟΙΗΣΗ
6. Κόψτε τεμάχια 300γρ.
7. Πλάστε καρβελάκια και τοποθετήστε δύο μαζί κολλητά σε τελάρο ή λαμαρίνα με λαδόκολλα

ΩΡΙΜΑΝΣΗ
8. Ξεκουράστε σε θερμοκρασία 5-8°C για 12-18 ώρες

ΨΗΣΙΜΟ
9. Για 45-60 λεπτά σε ταμπανωτό φούρνο στους 210-220°C με ατμούς

Προζύμι poolish

ΥΛΙΚΑ
— 500γρ. **Des Champs**
— 500γρ. **Σίκαλης Ενισχυμένο**
— 1000γρ. νερό
— 10γρ. υγρή βύνη σίκαλης
— 2γρ. μαγιά

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ
Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί με ένα σύρμα χειρός πολύ καλά. Κλείνουμε αεροστεγώς το δοχείο και το αφήνουμε σε περιβάλλον για 12-20 ώρες

Ψωμί σικάλεως Βερολίνου αργής ωρίμανσης

— 2000γρ. **Σίκαλης Ενισχυμένο**
— 2000γρ. **Ντίνκελ Τύπου 800**
— 1600γρ. προζύμι μελιού (1 ημέρα πριν)
— 500γρ. ψημένο ηλιόσπορο
— 90γρ. αλάτι
— 5γρ. μαγιά
— 70γρ. μείγμα μπαχαρικών
— 2200γρ. νερό (σιγά - σιγά)

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ
1. Αναμείξτε όλα τα υλικά μαζί
2. Ζυμώστε σε ταχυζυμωτήριο
   • 1η ταχύτητα: 8-9 λεπτά
   • 2η ταχύτητα: 1-2 λεπτά

ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ
3. Ξεκουράστε την ζύμη για 60 λεπτά σε θερμοκρασία περιβάλλοντος
4. Κάνετε ένα δίπλωμα στα 4
5. Ξεκουράστε την ζύμη για 60 λεπτά σε θερμοκρασία περιβάλλοντος

ΜΟΡΦΟΠΟΙΗΣΗ
6. Κόψτε την ζύμη σε τεμάχια 1500γρ.
7. Ξεκουράστε την ζύμη 10 λεπτά
8. Πλάστε σε σχήμα καρβέλι και τοποθετήστε σε καλαθάκι αργής ωρίμανσης

ΩΡΙΜΑΝΣΗ
9. Ξεκουράστε σε θερμοκρασία 5-8°C για 12-18 ώρες
10. Τουμπάρετε τα ψωμιά από τα καλαθάκια σε τελάρο

ΨΗΣΙΜΟ
11. Ψήστε για 50-70 λεπτά σε ταμπανωτό φούρνο στους 220°C-230°C με ατμούς

Μείγμα μπαχαρικών

— 20γρ. κύμινο σκόνη
— 20γρ. μαραθόσπορο
— 20γρ. άνηθο αποξηραμένο
— 10γρ. κόλιανδρο σκόνη
— Ξύσμα και χυμό από 3 λεμόνια

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ
Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί

Προζύμι μελιού

ΥΛΙΚΑ
— 800γρ. **Σίκαλης Ενισχυμένο**
— 1600γρ. νερό ζεστό (35°C)
— 80γρ. μέλι

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ
Ανακατεύουμε το νερό με το μέλι σε ένα δοχείο πολύ καλά. Ρίχνουμε το αλεύρι και ανακατεύουμε με ένα σύρμα χειρός πολύ καλά. Κλείνουμε αεροστεγώς το δοχείο και το αφήνουμε σε ζεστό περιβάλλον για 24 ώρες

Πατατόψωμο αργής ωρίμανσης

— 1000γρ. **Σίκαλης Ενισχυμένο**
— 1000γρ. **Αλώνι**
— 706γρ. προζύμι (1 ημέρα πριν)
— 55γρ. αλάτι
— 20γρ. μαγιά
— 10γρ. σταφιδίνη
— 250γρ. πουρέ πατάτας σε σκόνη
— 1400γρ. νερό (σιγά-σιγά)

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ
1. Αναμείξτε όλα τα υλικά μαζί
2. Ζυμώστε σε ταχυζυμωτήριο
   • 1η ταχύτητα: 3 λεπτά
   • 2η ταχύτητα: 5-6 λεπτά

ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ
3. Ξεκουράστε την ζύμη για 30 λεπτά σε θερμοκρασία περιβάλλοντος
4. Κάνετε ένα δίπλωμα στα 4
5. Ξεκουράστε την ζύμη για 30 λεπτά

ΜΟΡΦΟΠΟΙΗΣΗ
6. Κόψτε τεμάχια 450γρ.
7. Πλάστε καρβελάκια και τοποθετήστε σε καλαθάκια

ΩΡΙΜΑΝΣΗ
8. Ξεκουράστε σε θερμοκρασία 5-8°C για 12-18 ώρες

ΨΗΣΙΜΟ
9. Χαράξτε και ψήστε για 35-40 λεπτά σε ταμπανωτό φούρνο στους 210-220°C με ατμούς

Προζύμι

ΥΛΙΚΑ
— 300γρ. **Σίκαλης Ενισχυμένο**
— 100γρ. πουρέ πατάτας σε σκόνη
— 300γρ. νερό
— 5γρ. μοσχοκάρυδο
— 1γρ. μαγιά

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ
Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί πολύ καλά. Κλείνουμε αεροστεγώς το δοχείο και το αφήνουμε σε περιβάλλον για 12-20 ώρες

ΓΡΑΦΕΙΑ ΚΕΡΑΤΣΙΝΙΟΥ:
Σπετσών 1, Κερατσίνι 187 55
Τ. 210 40 90 100 | F. 210 40 90 185

ΓΡΑΦΕΙΑ ΒΟΛΟΥ:
Ιάσονος 82, Βόλος 382 21
Τ. 24210 94 500 | F. 24210 94 555

www.loulismills.gr

μύλοι ΛΟΥΛΗ

Proudly developed by LOULIS Food Ingredients