

Β΄ ΒΡΕΦΟΝΗΠΙΑΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ ΔΗΜΟΥ ΡΕΘΥΜΝΗΣ

Παιδιά ηλικίας 2 ½ - 4 ετών

ΕΙΚΑΣΤΙΚΑ

Φτιάχνουμε πεντανόστημα ελιόψωμα

Υλικά:

- ✓ 1 κούπα τσαγιού χλιαρό νερό
- ✓ 1 κούπα τσαγιού αλεύρι που φουσκώνει μόνο του (φαρίνα)
- ✓ 1 κούπα τσαγιού αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- ✓ 2/3 κούπας τσαγιού ελαιόλαδο
- ✓ 20 γρ. φρέσκια μαγιά ή 3 φακελάκια ξηρή μαγιά στιγμής
- ✓ 1 κουταλάκι ζάχαρη
- ✓ 1 κουταλάκι αλάτι
- ✓ 1/2 κουταλάκι ρίγανη
- ✓ 3/4 τσαγιού ελιές ψιλοκομμένες
- ✓ 1 κόκκινη πιπεριά Φλωρίνης (προαιρετικά)

Εκτέλεση:

Σε ένα βαθύ μπολ βάζουμε το νερό, τη μαγιά και τη ζάχαρη και ανακατεύουμε μέχρι να διαλυθούν.



1.



2.



3.



4.

Στη συνέχεια αναμειγνύουμε τα δυο είδη αλευριού σε ένα άλλο μπόλ .



5.



6.

Έπειτα στο αρχικό μπολ (με το νερό, τη μαγιά και τη ζάχαρη) προσθέτουμε το λάδι, το αλάτι και το μισό από το αλεύρι που έχουμε αναμείξει και ζυμώνουμε ελαφρά.



7.



8.



9.

Τέλος, προσθέτουμε τις ελιές, τη ρίγανη (την ψιλοκομμένη πιπεριά Φλωρίνης) και σταδιακά το υπόλοιπο αλεύρι και ζυμώνουμε ώσπου να γίνει η ζύμη αφράτη, μαλακή και να μη κολλάει στα χέρια.



10.



11.



12.



13.

Σκεπάζουμε για 20 λεπτά.

Ψήνουμε στον αέρα στους 180° C για 25 λεπτά..!!



Καλή σας απόλαυση!!!

Καθώς περιμένουμε να ψηθούν τα λαχταριστά μας ελιόψωμα, μπορούμε να χαλαρώσουμε ακούγοντας ένα παραμύθι που σχετίζεται με το θέμα μας.

«Η ελιά που φοβόταν μη ζαρώσει»

<https://www.youtube.com/watch?v=4M1ZsibPRWo&t=4s>

Καλή διασκέδαση!!!