



Σπιτικό κρεμμυδόψωμο

Μερίδες: 1 κρεμμυδόψωμο (περίπου 10 φέτες) **Χρόνος προετοιμασίας:** 25-30 λεπτά
Χρόνος ψησίματος: 45-50 λεπτά **Χρόνος αναμονής:** 1-2 ώρα

Φυλάσσουμε το ψωμί σε δροσερό σημείο για 2-3 μέρες.

Υλικά:

8 γρ. ξηρή μαγιά

½ κ.γλ. μαύρη ζάχαρη

250 ml νερό, χλιαρό

500 γρ. [σταρένιο αλεύρι Λήμνου](#)

1 ½ κ.γλ. αλάτι

3 ξερά κρεμμύδια, κομμένα σε λεπτές φέτες
ελαιόλαδο

Εκτέλεση :

- 1) Σε ένα μπολ βάζουμε την ξηρή μαγιά, τη ζάχαρη και το νερό, τα ανακατεύουμε και αφήνουμε για 10 λεπτά να τραφεί η μαγιά. Προσέχουμε το νερό να είναι χλιαρό και όχι καυτό για να μην καεί η μαγιά.
- 2) Όσο φουσκώνει η μαγιά ετοιμάζουμε τα κρεμμύδια μας. Σε ένα αντικολλητικό τηγάνι βάζουμε 3 κ.σ. ελαιόλαδο και μόλις κάψει ρίχνουμε τα κρεμμύδια και σοτάρουμε για 8-10 λεπτά μέχρι να γυαλίσουν, αλατοπιπερώνουμε κατ επιλογή και τα αφήνουμε στην άκρη να κρυώσουν.
- 3) Σε μεγαλύτερο μπολ βάζουμε το [σταρένιο αλεύρι Λήμνου](#), προσθέτουμε το μείγμα της μαγιάς και ζυμώνουμε καλά λίγο πριν ομογενοποιηθεί τελείως το ζυμάρι μας προσθέτουμε το αλάτι και συνεχίζουμε να ζυμώνουμε.
- 4) Μεταφέρουμε το ζυμάρι σε ελαφρώς αλευρωμένη επιφάνεια και ζυμώνουμε για περίπου 5-10 λεπτά μέχρι να έχουμε ένα λείο ζυμάρι. Λαδώνουμε ελαφρώς το μπολ μας βάζουμε το ζυμάρι το σκεπάζουμε και το αφήνουμε σε ζεστό σημείο για 1 ώρα να φουσκώσει.
- 5) Όταν διπλασιαστεί σε όγκο το πιέζουμε να ξεφουσκώσει, το μεταφέρουμε σε αλευρωμένη επιφάνεια το πατάμε ελαφρώς με τα χέρια μας να ανοίξει και απλώνουμε



τα $\frac{2}{3}$ απο τα κρεμμύδια. Διπλώνουμε τη ζύμη και την ζυμώνουμε μέχρι να ενσωματωθούν τα κρεμμύδια.

6) Σχηματίζουμε το ζυμάρι μας σε σχήμα φρατζόλας ή όπως αλλιώς θέλουμε και χαράζουμε με ένα μαχαιράκι βάζουμε απο πάνω τα υπόλοιπα κρεμμύδια, το μεταφέρουμε σε ταψί περασμένο με λαδόκολλα το καλύπτουμε με αλουμινόχαρτο και ψήνουμε σε πολύ καλά προθερμασμένο φούρνο στους 180 °C στις αντιστάσεις για 25 λεπτά. Αφαιρούμε το αλουμινόχαρτο και συνεχίζουμε το ψήσιμο για ακόμη 20-25 λεπτά ή μέχρι να πάρει χρώμα.

7) Αφήνουμε το ψωμί να κρυώσει για 1-2 ώρα τουλάχιστον.