

KOVÁSZOS TÖNKÖLYBÚZA KENYÉR

GÁBOR A HÁZIPÉK

Összetétel a kovász felfuttatásához

- **Érett Kovász: 80g**
- **TBL300 teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt: 45g**
- **TBL70 világos tönkölybúzaliszt: 35g**
- **Víz: 65ml**



A kenyér tészta összetétele:

- **TBL70 világos tönkölybúzaliszt: 360g**
- **TBL300 teljes kiőrlésű tönkölybúzaiszt: 240g**
- **Felfuttatott Kovász: 170g**
- **Só: 15g**
- **Víz: 370ml**

Az elkészítés menete:

1. A kovász bekeverése a felfuttatáshoz tésztához adagolás előtt 5 órával, tehát a teljes munkafolyamat megkezdése előtt 4 órával
2. A lisztek és 350ml langyos víz összedagasztása
3. Autolízis, pihentetés: 60 perc
4. Kovász hozzáadagolása, hozzá keverése
5. Pihentetés: 10 perc
6. Só hozzáadagolása szükség esetén kevés vízzel. A víz mennyiségét a tészta állaga fogja megszabni, én 20ml vizet használtam itt fel a só feloldásához. Dagasszuk alaposan készre a tésztát.
7. Tésztaérés: 30 perc
8. Első hajtogatás
9. Tésztaérés: 30 perc
10. Második hajtogatás
11. Tésztaérés: 30 perc
12. Harmadik hajtogatás
13. Tésztaérés: 60 perc
14. A vekni megformázása, slusszal felfele kilisztezett szakajtóba helyezés, vagy slusszal lefele sütőpapírra helyezés, majd konyharuhával letakarás
15. Kelesztés: 25-40 perc

16. Szakajtós kelesztés esetén sütőpapírra borítás, szabadon kelesztésnél a kenyér tetejének díszítése kevés szitált liszttel, majd a kenyér bevágása, forró sütőlemezre, vagy zárható kenyérsütő tálba emelése, majd sütőbe helyezése.

17. Sütés: 250C°-ra előmelegített, gőzzel telített, alsó-felső sütési módra állított sütőbe kell a kenyeret behelyezni és így sütni 25 percig, majd a gőzképző segédeszközt (vizes tepsi, tál fedele) eltávolítani, a hőmérsékletet 210C°-ra csökkenteni és alsó sütési módra váltani és így sütni tovább még 15-25 percig. A kenyér teljes sütési ideje tehát 40-50 perc, érdemes 40 percnél figyelni.

Tipp: Aki nem lisztes díszítésű kenyeret szeretne, hanem inkább fényes héjút, kelessze szabadon, ne lisztezze a felületét kelesztés után, hanem a vágás előtt jó spriccelje vagy kenje át vízzel, majd ezt a sütés után is ismétlje meg.



A recept prémium minőségi kiviteléhez szeretettel ajánlom a Magyar Családeallató TBL70 világos tönkölybúzalisztjének, valamint a TBL300 teljes kiőrlésű tönkölybúzalisztjének a használatát!

<https://gaborahazipek.hu/>