

# KOVÁSZOS GYÖKÉRKENYÉR TANGZHONG ELJÁRÁSSAL

## GÁBOR A HÁZIPÉK

### A kovász összetétele:

- **Érett kovászmag: 45g**
- **BL80 Fehér Kenyérliszt: 30g**
- **Teljeskiőrlésű Búzaliszt: 30g**
- **Víz: 60ml**

### A TangZhong összetétele

- **BL80 Fehér Kenyérliszt: 35g**
- **Teljeskiőrlésű Búzaliszt: 20g**
- **Víz: 230ml**



### A főtészta összetétele:

- **BL80 Fehér Kenyérliszt: 350g**
- **BL55 Finomliszt: 150g**
- **Víz: 280ml**
- **Só: 15g**
- **Kihűlt TangZhong: teljes mennyiség**
- **Érett kovász: teljes mennyiség**

### Az elkészítés menete:

1. Kovász kikeverése (érési idő téli időszakban: 6-8 óra, nyári időszakban 4-6 óra). A kovászt mindig a maximálisan felfutott állapotában kell a tésztához adni még az összeesése előtt
2. TangZhong készítése: a megadott lisztek vízzel történő összeemelegítése, főzése gyors keverés mellett. Az elkészült keveréket szobahőmérsékletre kell hűteni a felhasználásig
3. A kovász felfutását követően abban az állapotban, mikor az még 1 órát kibír a tetőponton az összeesése előtt, a főtészta képző liszteket be kell dagasztani, de csak a 40C°-os vízzel
4. Autolízis (pihentetés): 60 perc
5. Az előzőleg dagasztott tésztához keverni az érett kovászt és a kihűlt tangzhong keveréket
6. Pihentetés: 15 perc
7. A tésztához keverni a sót és alaposan készre dagasztani
8. Tészta érés: 60 perc
9. A tésztát áthajtogatni, majd egy olajjal kikent fedeles tálba tenni
10. Tésztaérés: Téli időszakban 7-9 óra, nyári időszakban 5-7 óra
11. A 2db kenyér formai kialakítása a videón bemutatott módon
12. Kelesztés: 30 perc

13. Sütés: 250C°-ra előmelegített gőzzel telített sütőtérbe kell behelyezni, alsó-felső sütési módba, majd a hőmérsékletet azonnal 230C°-ra csökkenteni és így sütni 15 percen át, majd ezt követően a gőz képző segédeszközt el lehet távolítani, a sütési hőmérsékletet tovább csökkenteni 210C°-ra, esetleg a sütőlemez egyel lejjebb helyezni és így sütni tovább még 15-20 percen át, tehát a teljes sütési idő 30-35 perc.



**A recept prémium minőségi kiviteléhez szeretettel ajánlom a Magyar Családeollátó BL80 kecskeméti kerecsen világos búzalisztjének, a BL65 kecskeméti kende búzalisztjének, valamint az MBL220 Megmentő teljes kiőrlésű köves Király R. búzalisztjének a használatát!**

<https://gaborahazipek.hu/>