

ZABKALÁSZ, AVAGY ZABKENYÉR KALÁSZ FORMÁBAN

GÁBOR A HÁZIPÉK

A TangZhong összetétele:

- **BL55 Finomliszt: 25g**
- **Teljes kiőrlésű zabliszt: 15g**
- **Zabpehely: 80g**
- **Víz: 400ml**

A tészta összetétele:

- **TangZhong: Az elkészített teljes mennyiség**
- **BL55 Finomliszt: 200g**
- **Teljes kiőrlésű zabliszt: 170g**
- **Búzasikér (Glutin liszt): 30g**
- **Friss Élesztő: 14g, vagy szárított: 4g**
- **Só: 11g**
- **Cukor: 4g**
- **Tejföl: 80g**
- **Tojásfehérje: 1db (30g)**
- **Tej: 50ml**



Az elkészítés menete:

1. TangZhong készítése, majd szobahőmérsékletűre hűtése
2. Tészta dagasztása az összes tésztaképző alapanyag felhasználásával
3. Tésztaérés: 30 perc
4. Tészta osztása 3 x 340g súlyúra, majd az elosztott tészta darabok felgömbölyítése
5. Pihentetés: 10 perc
6. Előformázás, vekni forma kialakítása
7. Pihentetés: 5-10 perc
8. Hosszformázás, sütőlemez hosszúságú bagett formák kialakítása, majd vízzel való átkenésük, tetszőleges magvakba való forgatásuk, majd sütőlemezre helyezésük
9. Kelesztés: 15-20 perc
10. Ollóval történő bevagdosás, az ollót 45°-os dőlésszögbe tartva és a bevágott részek jobbra, majd balra rendezésével a kalász forma kialakítása

11. További kelesztés: 15 perc (a második lemezen lévő kenyeret a bevagdosás után letakarva be lehet helyezni a hűtőszekrénybe, ezzel fékezve a kelését, viszont körülbelül mikor az első lemezen lévő kenyerek sütésének a felénél vagyunk, ki kell venni a hűtőből és szobahőmérsékleten keleszteni tovább, amíg a sütőt elő nem készítjük a sütéséhez.)

12. Sütés:

- Sütés légkeveréssel (ajánlott): 230C°-ra előmelegített gőzzel telített légterű sütőbe kell behelyezni, majd a hőmérsékletet azonnal 200C°-ra csökkenteni és így sütni 20-25 percig. A gőzképző eszköz 13 perc után eltávolítandó.

- Sütés alsó-felső módban: 240C°-ra előmelegített gőzzel telített légterű sütőbe kell behelyezni, majd a hőmérsékletet azonnal 220C°-ra csökkenteni és így sütni 18-22 percig. A gőzképző eszköz 10-12 perc után eltávolítandó. Bármely sütési mód választása esetén a kenyerek felületét vízzel át kell spriccelni közvetlen a sütés előtt és közvetlen utána is.



A recept prémium minőségi kiviteléhez szeretettel ajánlom a Magyar Családeollátó BL65 kecskeméti kende búzalisztjének a használatát!

<https://gaborahazipek.hu/>