

TELJES KIŐRLÉSŰ KENYÉR

GÁBOR A HÁZIPÉK

A Yudane összetétele:

- **Teljes kiőrlésű búzaliszt: 40g**
- **Víz: 100ml**

A tészta összetétele:

- **Yudane: teljes mennyiség**
- **BL80 Fehér kenyérliszt: 160g**
- **(Finomliszttel pótolható)**
- **Teljes kiőrlésű búzaliszt: 380g**
- **Búzasikér: 20g**
- **(hiánya esetén BL80, vagy BL55 liszttel pótolható)**
- **Friss élesztő: 15g, vagy szárított: 4g**
- **Só: 16g**
- **Vaj/Margarin: 15g**
- **Víz: 335ml**



Az elkészítés menete:

1. Yudane készítése: a liszt forrása forrásban lévő vízzel, majd elkeverése
2. Hűtés: 10 perc
3. Tészta dagasztása a többi tésztaképző alapanyag hozzáadásával
4. Tésztaérés: 45 perc
5. Tészta gömbölyítése
6. Pihentetés: 5 perc
7. Tészta hosszformázása, majd szakajtóba helyezése, hiányában sütőpapíron való kelesztés
8. Kelesztés: 25-40 perc
9. Sütésre való előkészítés: szakajtóból való kiforgatás, bemetszések ejtése, a felület bő spriccelése vízzel
10. Sütés: A kenyeret arra alkalmas sütőtálba (vagy gőzzel telített légterű), 230C°-ra előmelegített, légkeveréses sütőbe kell behelyezni, majd 45-50 percig sütni. A sütési hőfokot az első 30 perc után 200C°-ra kell csökkenteni, valamint a sütőtál fedelét (vagy az egyéb gőzképző eszközt) el kell távolítani. A kenyeret 15C°-kal melegebb sütőben alsó-felső sütési módban is ki lehet sütni.



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

<https://gaborahazipek.hu/>