HÁROM GABONÁS KENYÉR

GÁBOR A HÁZIPÉK

A magkeverék összetétele:

- **Vegyes gabonapehely: 200g**
- **Lenmag: 50g**
- **RL90 Kadosa világos rozsliszt: 15g**
- **Só: 5g**
- **Forró víz: 360ml**

A tészta összetétele:

- **A kihűlt magkeverék: teljes mennyiség**
- **BL80 Kecskeméti kerecsen világos búzaliszt: 225g**
- **TBL70 világos tönkölybúzaliszt: 225g**
- **RL90 Kadosa világos rozsliszt: 135g**
- **Friss élesztő: 5g, vagy szárított: 1,4g**
- **Só: 11g**
- **Sótlan vízben főtt áttört burgonya: 65g**
- **Olívaolaj/Étolaj: 10g**
- **Tej: 100ml**
- **Víz: 200ml**

A recept természetesen a boltokban kapható azonos típusjelzésű lisztekkel is működik.
Szükséges még további gabonapehely keverék a kenyér felületére!

Az elkészítés menete:

1. A magkeverék száraz összetevőinek a kimérése és a forrásban lévő vízzel való leöntésük után alapos elkeverésük
2. A magkeverék szobahőmérsékletűre, vagy legalább langyosra hűtése. Érdemes a sütést megelőző este elkészíteni, hogy reggelig meghűljön és azonnal lehessen vele dolgozni
3. Tészta dagasztása ajánlottan 10 perc lassú, majd 1 perc gyors ütemű dagasztással
4. Tésztaérés: 60 perc
5. Tészta átgyúrása, az eddig termelt CO2 gáz kidolgozása
6. További tésztaérés: 45 perc
7. Kenyér formázása, a tészta gömbölyítése (vekni forma készítése esetén a gömbölyített tésztát 5-10 percig pihentessük a hosszformázás előtt), majd a felső felület vízzel való kezelése és gabonapelyhekbe való forgatása, majd szintén a felső, már magvas felülettel lefelé nézve szakajtóba helyezés, letakarás (ha nem áll rendelkezésre szakajtó, akkor a kenyeret a magvas részével felfelé nézve, a slusszos, záródó résszel lefelé helyezzük egy sütőpapírra és takarjuk le.
8. Kelesztés: 25-40 perc
9. A sütő és a sütésre alkalmas tálunk előmelegítése 250C°-os sütőben. A sütőtál legyen mindenképpen a hőhatásra alkalmas, szükség esetén beáztatott állapotban. A sütéshez használhatunk kerámia tálat, római tálat, öntött vasedényt, jénait, kacsasütőt, de akár egy lábast is, a lényeg, hogy a formája és a méretei legyenek megfelelőek a kenyér méretéhez, amibe a sütés kezdeti szakaszába lezajló térfogatnövekedést is bele kell kalkulálni. Sütőtál hiányában helyezzünk a sütő aljába egy tepsin forró vizet és hagyjuk a sütőben a sütés megkezdése előtt legalább 10 percig forrni. Ez esetben a kenyér sütőlemezen fog sülni. 10. A megkelt kenyér tésztát borítsuk sütőpapírra, majd vagdaljuk be és spricceljük le vízzel. Ezután a sütőpapírral együtt emeljük át a forró sütőtálba, amit azonnal fedjünk le a fedelével és úgy helyezzük a sütőbe. Tál hiányába a kenyeret sütőpapírral bélelt sütőlemezen/tepsin készítsük elő.
11. Sütés sütőtálban: A sütést a 250C°-os sütőben, alsó-felső sütési módban kezdjük meg és a kenyeret zárt sütőtálban sütjük 25 percen át. Ezután levesszük a sütőtál tetejét, esetleg kiemeljük a kenyeret a tálból és a hőmérsékletet 200C°-ra csökkentve rácson sütjük készre további 25-35 perc alatt. Az össz. sütési idő így 50-60 perc közé tehető.
A kenyér sütése sütőlemezen hasonlóképp zajlik, viszont a sütés első fázisában a kenyér sütőbe helyezését követően csillapítsuk a hőmérsékletet 230C°-ra és az alul elhelyezkedő vizes tepsit hagyjuk bent az első 25 percben. A továbbiakban a sütőtál fedelének eltávolítása helyett vegyük ki a vízzel teli tepsit, majd a fent írottak szerint folytassuk a sütést, azt figyelembe véve, hogy a második szakaszban érdemes a kenyeret a sütőben lejjebb helyezni, mert a kezdeti szakaszban a sütő aljában elhelyezkedő vizes tepsi fékezte az alsó sütést, amit a második szakaszban egy alsóbb szintre helyezéssel tutunk kompenzálni az optimális átsütöttség érdekében.
12. A kisütés után még forrón spricceljük át a kenyér felületét vízzel. A kisült kenyér súlya kb. 1400g

VIDEÓ ITT!

PRÉMIUM LISZTEK
MAGYAR CSALÁDELLÁTÓ

A recept prémium minőségi kiviteléhez szeretettel ajánlom a Magyar Családellátó BL80 kecskeméti kerecsen világos búzalisztjének, az RL90 kadosa világos rozslisztjének, valamint a TBL70 világos tönkölybúzalisztének a használatát!

https://gaborahazipek.hu/