

BARHESZ

GÁBOR A HÁZIPÉK

A tészta összetétele:

- **BL80 Kecskeméti kerecsen világos búzaliszt: 440g**
- **Friss élesztő: 22g, vagy szárított: 6,16g**
- **Só: 5g**
- **Cukor: 65g**
- **Sótlan vízben főtt, áttört burgonya: 120g**
- **Tojás: 1db**
- **Vaj/Margarin: 30g**
- **Sertés, vagy egyéb zsír: 21g**
- **Ecet (10%): 5g**
- **Tej: 100ml**



Egyéb gyártók BL80-as jelzésű lisztjével is működik a recept, sőt BL65, BL55 lisztekkel is, viszont én azt vallom, a minőségi sütés alapja a minőségi liszt, ezért használom a Magyar Családellátó lisztjeit.

Ha a receptet csak vajjal/margarinnal szeretnéd készíteni, használj a zsír elhagyásával összesen 57g vajat/margarint.

Szükséges még 1db tojás a kenéshez, valamint egész mák és szezámmag.

Figyelem! A receptben használt összetevők a hagyományos zsidó barhesz összetevőitől eltérők lehetnek. Aki vallási okokból a zsidó szokásoknak megfelelően szeretné elkészíteni a kalácsot, az használja ezt az összetételt:

- **BL80 Kecskeméti kerecsen világos búzaliszt: 440g**
- **Friss élesztő: 22g, vagy szárított: 6,16g**
- **Só: 5g**
- **Cukor: 65g**
- **Sótlan vízben főtt, áttört burgonya: 120g**
- **Tojás: 1db**
- **Libazsír, vagy étolaj: 45g**
- **Ecet (10%): 5g**
- **Víz: 100ml**

Egyéb gyártók BL80-as jelzésű lisztjével is működik a recept, sőt BL65, BL55 lisztekkel is, viszont én azt vallom, a minőségi sütés alapja a minőségi liszt, ezért használom a Magyar Családellátó lisztjeit.

Sós barhesz esetén sóból 10g, cukorból 4g használandó, viszont ez esetben a tésztaérési idő 40 percre hosszabbodik, illetve a kelesztés is lehet hosszabb a megadottól.

Az elkészítés menete:

1. Tészta dagasztása a zsiradékok utólagos hozzáadásával. A különböző burgonyák lehetséges eltérő nedvességtartalma végett ajánlom a dagasztást 70-80ml tejjel indítani, majd miután a zsiradékokat is felvette a tészta, a maradék 20-30ml folyadékot hozzáadni, amennyiben nem lesz túl lágy a tészta
2. Tésztaérés: 30 perc
3. A tészta osztása 8 × 105g-os darabokra, majd az elosztott tésztaszálak gömbölyítése, előformázásuk, enyhe nyújtásuk, amennyit a tészta enged
4. Pihentetés: 5 perc

5. Az előformázott szálak készre nyújtása, felvert tojással való lekenésük és azonnal egész mákba, illetve szezámba forgatásuk. Értelem szerűen 4 mákos, 4 szezámos fog készülni

6. A kalács megfonása a videón bemutatott módon, majd lehetőség szerint papírozott sütőtálba, vagy tepsire helyezni

7. Kelesztés: 25-40 perc

8. Sütés: 200C°-ra előmelegített, alsó-felső sütési módba állított sütőbe kell zárt sütőtálba behelyezni, majd a hőmérsékletet azonnal 180C°-ra csökkentve kb. 50 percen át sütni. A sütőtál fedelét 30 perc után gyors sütőajtó nyitás mellett le kell venni!

A sütőlemezen való sütés részletei a videó 22:00 percétől hallható.



A recept prémium minőségi kiviteléhez szeretettel ajánlom a Magyar Családeollátó BL80 kecskeméti kerecsen világos búzalisztjének a használatát!

<https://gaborahazipek.hu/>