

TÖKMAGOS KIFLI

GÁBOR A HÁZIPÉK

A TangZhong összetétele:

- **Kamut búzaliszt 100-as őrlés: 20g**
- **Darált tökmag: 30g**
- **Só: 9g**
- **Egész tökmag: 60g**
- **Víz: 150ml**



A tészta összetétele:

- **TangZhong: Teljes mennyiség**
- **Kamut búzaliszt 100-as őrlés: 300g**
- **Friss élesztő: 9g**
- **Tökmagolaj: 12g**
- **Szerecsendió: 2g (1 tk.)**
- **Tej: 75ml**

A recept kiemelt minőségi elkészítéséhez szeretettel ajánlom a fenti liszt használatát, de természetesen egyéb gyártók azonos jelölésű lisztjeivel, vagy akár sima BL55 finombúzaliszttal is működik a recept.

Az elkészítés menete:

1. TangZhong készítése az egész tökmag kései hozzáadásával
2. A TangZhong hűtése legalább 2 órán át. (Hűtőben 2-3 napig tárolható, de felhasználás előtt álljon a konyhapulton 2 órát)
3. Tészta készítése
4. Tésztaérés: 30 perc
5. A tészta gömbölyítése
6. További tésztaérés: 20 perc
7. A tészta kerek alakú nyújtása, majd pizzavágóval 8 egyenlő cikkelyre osztása, a kiflik megformázása, papírozott tepsire helyezésük, letakarásuk
8. Kelesztés: 25-40 perc
9. Közvetlen a sütés előtt vízzel való spriccelés/kenés
10. Sütés: 240°C-ra előmelegített gőzzel telített légterű, alsó-felső sütési módba állított sütőbe kell behelyezni, majd a hőmérsékletet azonnal 210°C-ra csökkentve sütni 19-20 percig. A gőzképzés 12-13 perc sütés után megszüntetendő!



A recept prémium minőségi kiviteléhez szeretettel ajánlom a Magyar Családellátó 100-as őrlésű kamut búzalisztjének a használatát!
A Családellátó kínálatában minőségi tökmagolaj is elérhető!

<https://gaborahazipek.hu/>