

SEELE - A SZEGÉNY LELKEK KENYERE

GÁBOR A HÁZI PÉK

A tészta összetétele

- Pizzaliszt tipo00: 400g
- TBL70 Világos tönkölybúzaliszt: 200g
- Friss élesztő: 5g, vagy szárított: 1,4g
- Só: 15g
- Méz/Cukor: 9g
- Zsír/Olaj: 9g
- Búzasikér: 20g (hiányában liszttel pótolható)
- 90% hidratációjú érett kovász: 30g
- Víz: 360ml + 50ml



A recept elkészíthető kovász hozzáadása nélkül a friss élesztő 6g-ra való emelésével.

A biztos minőség érdekében szeretettel ajánlom a videóban bemutatott Magyar Családellátós lisztek használatát, de ettől függetlenül a recept jól működik egyéb gyártók pizzalisztjével, vagy BL55 finomliszttel, illetve azonos jelzésű tönkölybúzaliszttel.

A recept csak búzaliszttel is elkészíthető, vagy csak tönkölybúzaliszttel is, értelemszerűen a másik lisztet azzal pótolva.

Az elkészítés menete

1. Tészta dagasztása 5 perc lassú és 15 perc gyors fokozatú dagasztással. 360ml hideg víz a dagasztás megkezdése előtt kerül bele, a fennmaradt 50ml csak 10 perc dagasztás után. A másodszorra hozzáadandó folyadék mennyisége lehet a megadott értéktől eltérő, ezért ajánlom apránként a tésztához adagolni, annak az állagát figyelve.
2. Hideg tésztaérés hűtőszekrényben: 10-14 óra
3. Szobahőmérsékletű tésztaérés: 1 óra
4. Formai kialakítás a videóban bemutatott módon
5. Kelesztés: 15-20 perc, amíg a sütő előmelegszik. A kelesztés alatt ne takarjuk le, inkább spricceljük át néha kevés vízzel, így óvva a felületet a kiszáradástól.

6. Közvetlen a sütés előtt spricceljük át vízzel és szórjuk meg egész köménnyel és durva sóval. Szóráshoz lehet használni tetszőleges magvakat, vagy akár reszelt sajtot is, de arra ügyelni kell, hogy a sajtosak hosszabban sülnék.

7. Sütés: 250C°-ra előmelegített, gőzzel telített, légkeveréses módba állított sütőbe kell behelyezni, majd 5 percig sütni az adott hőfokon, amit utána 210C°-ra kell csökkenteni. Ezen a hőfokon sülnék további 15-18 percig, így a teljes sütési idő 20-23 perc közé tehető, ami eltérő méretezés esetén lehet ettől eltérő. A gőzképzés a sütés első 12 perce után megszüntetendő! Zárt tárolás esetén a felületen lévő só bevizesedhet!

Hosszabb tárolás esetén ajánlom magvakkal, sajttal dekorálni, ízesíteni.

A recept további pontos részleteit a videós bemutatás tartalmazza!

A recept prémium minőségi kiviteléhez szeretettel ajánlom a Magyar Családel látó Pizzaliszt Tipo00, valamint a TBL70 Világos tönkölybúzalisztjének a használatát!

