

KOVÁSZOS TELJES KIŐRLÉSŰ KENYÉR - GÁBOR A HÁZI PÉK



A kovász összetétele

- Kovásmag/érett kovász (90% hidratáció): 30g
- MBL220 Megmentő teljes kiőrlésű Király R. búzaliszt: 90g
- MBL120 Megmentő Király R. búzaliszt: 30g
- Víz: 80ml

A tészta összetétele

- A felfuttatott kovász: 155g
- MBL220 Megmentő teljes kiőrlésű Király R. búzaliszt: 500g
- MBL120 Megmentő Király R. búzaliszt: 120g
- Só: 17g
- Tejföl: 60g
- Víz: 400ml + 20ml

A recept azonos magas minőségi kiviteléhez szeretettel ajánlom a bemutatott Megmentő lisztek használatát, a Magyar Családellátótól, de ettől függetlenül az MBL120-as jelzésű liszt pótolható akár egyéb gyártók BL80 fehér kenyér lisztjével, végső esetben BL55 finomliszttel, illetve az MBL220-as jelzésű is cserélhető más gyártók teljes kiőrlésű búzalisztjére. Felhívom a figyelmet, hogy a bemutatott lisztek cseréje esetén a tészta által igényelt folyadék mennyisége lehet a receptben megadottól eltérő.

Az elkészítés menete

1. A kovász kikeverése a megadott mennyiségi értékek alapján
2. Kovászérés: 8-10 óra
3. Tészta készítése a kovász bekeverését követő 6-8 óra elteltével. A tésztához itt még csak a lisztek, a tejföl és a 400ml 40 fokos víz kerül hozzá, a só és a felfutásban lévő kovász még nem.
4. Autolízis (pihentetés): 1-2 óra
5. A csúcspontjára felfutott kovász a tésztához adása és abban való eldolgozása
6. Tésztaérés: 30 perc
7. A só és a tészta állagát megfigyelve a fennmaradt 20ml víz hozzáadása a tésztához és abban való eldolgozása, majd a tészta finom áthajtogatása
8. Tésztaérés: 30 perc
9. A tészta háromszori áthajtogatása a videón bemutatott módokon, köztük 30 perces tésztaérési pihentetéseket hagyva
10. A harmadik hajtást követő tésztaérés: 60 perc
11. A kenyér formai kialakítása, majd szakajtóba, vagy sütőpapírra helyezése
12. Kelesztés: 50-70 perc, vagy azonnal hűtőszekrénybe helyezve 8-9 óra
13. Sütésre való előkészítés: vizes spriccelés, bevágás/bevágások ejtése, esetleges dekorálás
14. Sütés: Zárt, felforrósított sütőtálban kell a 250C°-ra előmelegített alsó-felső sütési módba állított sütőbe behelyezni és az adott hőfokon sütni 15 percen át, melynek eltelte után a hőmérsékletet 220C°-ra kell csökkenteni és további 15 percig sütni a zárt tálban. Az összesen eltelt 30 perc sütést követően a hőfokot 200C°-ra kell tovább csökkenteni, a sütőtál tetejét le kell venni, a kenyeret esetleg a sütő rácsára emelve további kb. 15-20 perc alatt készre sütni.
15. Amennyiben a kenyér nem kapott lisztes motívumú díszítést, a sütőből kivéve spricceljük át azonnal hideg vízzel a héját

A recept további pontos részleteit a videós bemutatás tartalmazza!



VIDEÓ ITT!

<https://gaborahazipek.hu/>



**PRÉMIUM LISZTEK
MAGYAR CSALÁDELLÁTÓ**