

Áfonyás-tökmagos kovászos kenyér

Előkészületi idő:

Sütési idő: **45 perc**

Nehézségi szint: **Nehéz**



Hozzávalók

- 300 g búza kenyérliszt (BL80)
- 75 g rozskovász
- 220 ml víz
- 7 g só
- 40 g aszalt áfonya
- 40 g pirított tökmag

Javasolt eszközök, gépek:

Aszalás: [Tre Spade aszalógépben](#)

Tészta dagasztás: [Ankarsum Assistent gépben](#)

Kelesztés: [kerek vagy hosszúkás nád kelesztő tálban](#)

Sütés: [Émile Henry bread cloche kenyérsütő formában](#)

Elkészítés:

Készítsük el a 150 g kovászt a következőképpen: tegyünk az [anyagovászungból](#) 1 evőkanálnyit egy nagy tálba, tegyünk hozzá 75 g fehér lisztet vagy rozslisztet (lehetőleg frissen őröltet) és 75 g vizet. Keverjük össze, takarjuk le a tálat és hagyjuk szobahőmérsékletű helyen érni 12 órát.

Másnap keverjük össze a 320 ml langyos vizet és az 500 g lisztet, és letakarva hagyjuk pihenni 1-2 órát. Ezt hívják autolizálásnak, ami arra való, hogy a lisztszemcsék megszívják magukat vízzel és ez hozzájárul a rugalmasabb, finomabb kenyér belezet kialakulásához.

Ezután adjuk hozzá a kovászt a tésztához és dagasszuk 3-4 percen keresztül lassú fokozaton, majd adjuk hozzá a sót és dagasszuk további 2 percig a tésztát gyors fokozaton. Tegyük át a tésztánkat egy olajjal kikent tálba és pihentessük 3 órát, közben hajtogassuk 30 percenként. Formázzuk meg a kenyeret a kívánt alakra és kilisztezett nád szakajtóba és kelesszük 1-2 órát (ameddig a kenyér 1,5-2x-esére nő). Ha a kenyér megkelt, borítsuk ki egy sütőpapírral kibélelt tepsire, vágjuk be a tetejét speciális pengével, és előmelegített, bepárasított sütőbe süssük 250 fokon légkeverésen 25 percen át, majd további 20 percen át 230 fokon. Érdemes az idő lejártával a kenyér belső maghőmérsékletét megnézni egy maghőmérővel, ha 97 fok fölött van, akkor biztos megsült belül is a kenyérünk! Rácson hagyjuk kihűlni, jó étvágyat hozzá.

Natur Projekt tipp: érdemes az aszalást [saját aszalógéppel](#), otthon végezni. Nemcsak ízletesebb, de kén-dioxidtól és egyéb adalékoktól mentes aszalványokat kapunk.

Ajánlott termékek



[Péklány nagycsomag](#)
(könyv + kovász +
kenyértartó zsák)