

# Aszalt paradicsomos kovászos kenyér

Előkészületi idő:

Sütési idő: **45 perc**

Nehézségi szint: **Közepes**



## Hozzávalók

- 200 g búza kenyérliszt (BL80)
- 100 g rozskovász
- 300 g víz
- 10 g só
- 200 g teljes kiőrlésű tönkölybúzáliszt
- 6 g extra szűz olívaolaj
- 10 g provence-i fűszerkeverék
- 40 g aszalt paradicsom

## Javasolt eszközök, gépek:

Paradicsom aszalása: [Tre Spade aszalógépben](#)

Tészta dagasztás: [Ankarsum Assistent gépben](#)

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

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

Egyéb eszközök: [Kenyer vágó penge](#)

## Elkészítés:

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

Másnap keverjük össze a 300 ml langyos vizet és az 400 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, majd adjuk hozzá a sót, olajat, fűszereket és a paradicsomokat és dagasszuk további 5 percig. 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 kelesztőtálba 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 késsel vagy 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



**TRE SPADE ATACAMA**  
**PRO aszaló**