

Francia parasztkenyér

Előkészületi idő:

Sütési idő: **45 perc**

Nehézségi szint: **Nehéz**



Hozzávalók

- 200 g búza kenyérliszt (BL80)
- 200 g teljes kiőrlésű búzaliszt
- 320 g víz
- 150 g rozskovász
- 8 g só

Javasolt eszközök, gépek:

Tészta dagasztás: [Ankarsum Assistent gépben](#)

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

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

Elkészítés:

Készítsük el a 150 g kovászt a következőképpen: tegyünk az [anyakovászból](#) 60 grammnyit egy nagy tálba, tegyünk hozzá 60 g frissen őrölt rozslisztet és 60 g vizet. Keverjük össze, takarjuk le a tálal és hagyjuk szobahőmérsékletű helyen érni 12 órát.

Másnap keverjük össze a 320 ml langyos vizet és az 400 g lisztet, és letakarva hagyjuk pihenni 1 órán át. Ezt hívják autolizálásnak, ami arra való, hogy a lisztzemcsék 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 Ankarsum dagasztógépen 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 kelesztőtálba kelesszük 1-2 órát (amедdig a kenyér 1,5-2x-esére nő). Ha a kenyér megkelt, borítsuk ki egy sütőpapírral kibéelt 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.

Ajánlott termékek



[Kenyértartó zsák](#)



[Kenyér és baguette
vágó/irdaló penge](#)