

# Kovászos fehér kenyér

Előkészületi idő:

Sütési idő: **45 perc**

Nehézségi szint: **Nehéz**



## Hozzávalók

- 500 g búza kenyérliszt (BL80)
- 320 g víz
- 10 g só
- 150 g fehér kovász

## Javasolt eszközök, gépek:

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 [anyagovászból](#) 60 grammnyit egy nagy tálba, tegyünk hozzá 60 g fehér lisztet és 60 g langyos vizet. Keverjük össze, takarjuk le a tálát és hagyjuk szobahőmérsékletű helyen érni 8-10 órát. A fehér kovász mindig gyorsabban érkezik, mint a rozskovász.

Másnap keverjük össze a 320 ml langyos vizet és az 500 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, majd adjuk hozzá a sót és dagasszuk további 2-3 percig a tésztát. Tegyük át a tésztánkat egy olajjal kikent tálba és

pihentessük 2,5 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 az Émile Henry előmelegített és kilisztezett kenyérsütő formára, vágjuk be a tetejét erre speciális késsel vagy pengével és előmelegített sütőbe süssük 250 fokon légkeverésen 25 percen át, majd további 20 percen át 230 fokon. Mivel az Émile Henry bread cloche a párát a fedő alatt tartja, így nincs szükség a sütőt párásítani. Érdeemes 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



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