

Sütőtökös kovászos kenyér

Előkészületi idő:

Sütési idő: **50 perc**

Nehézségi szint: **Közepes**



Hozzávalók

- 350 g búza kenyérliszt (BL80)
- 100 g rozskovász
- 180 g víz
- 8 g só
- 100 g teljes kiőrlésű tönkölybúzáliszt
- 150 g sütőtök püré

Javasolt eszközök, gépek:

Tészta dagasztás: [Ankarsum Assistent gépben](#)

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

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

Egyéb eszközök: [Kenyer vágó penge](#), [Ankarsum turmix fej](#)

Elkészítés:

A dagasztás előtt 12 órával készítsük el a kovászt [anyakovásznak](#) segítségével. 40 g anyakovászhoz adjunk 40 g teljes kiőrlésű, lehetőleg frissen őrölt rozslisztet és 40 g langyos vizet.

Másnap egy kisebb sütőtököt szeletekre vágunk, a magjait kiszedjük. Sütőben 200 fokon fólia alatt 40-55 perc alatt megsütjük, majd hagyjuk teljesen kihűlni. Ha már kihűlt, az Ankarsum turmix fejével pépesítsük.

Salzburgi malmon őröljük meg a 100 g tönkölybúzát, majd a kenyérliszttel, vízzel, 12 órás aktív [kovással](#) és sütőtök pürével együtt dagasszuk meg dagasztógépben. Két percig dagasszuk

lassabb fokozaton, majd adjuk hozzá a sőt és további 4-5 percig dagasszuk gyorsabb fokozaton. Ezután a tésztát egy kiolajozott tálba tesszük át, és hagyjuk pihenni 2,5 órán át. Közben fél óránként hajtogassuk át a tésztát. Formázzuk meg a kenyeret, majd tesszük kilisztezett nád szakajtóba és kelesszük 1-1,5 órát. Közben melegítsük elő a sütőt 250 fokra, benne az Émile Henry sütőedénnyel. Ha megkelt a tészta, a kilisztezett edényre fordítsuk rá a tésztát, vágjuk be a tetejét, zárjuk rá az edényre a fedőt és tesszük a sütőbe. Süssük 250 fokon 50 percen át. A sütőt nem szükséges gőzösíteni, ugyanis az edény fedele bent tartja a gőzt és szaftos, mégis vékony, ropogós héjú kenyeret kapunk. Jó étvágyat hozzá!

Ajánlott termékek



**[Péklány kiscsomag
\(könyv + kovász\)](#)**