

Kézzel dagasztott kenyér



Népi játszóház vezetői képzés, 2019

Prokné Tirner Gyöngyi vezetésével kenyeret dagasztottak a képzés résztvevői

Hozzávalók:

- kb. 1 kg liszt,
- 1 db élesztő,
- só,
- kb. 5 dl víz

(Én többféle lisztet keverek össze, mikor mi van otthon: Nagyi titka kenyérliszt, rozsliszt, zabpehelyliszt, durumliszt...)

Elkészítése:

Sütés előtti este kovászt készítünk: a fele vizet meglangyosítjuk, feloldjuk benne az élesztőt, a lisztnek kb 1/3-át összekeverjük az élesztős vízzel, lágy tésztás kapunk, meleg helyre tesszük és konyharuhával letakarjuk, aztán már csak egy éjszakát pihenni hagyjuk.

Reggel a víz másik felét meglangyosítjuk, a kovászra rászórjuk az ízlés szerinti sót, kb. 3 teáskanálnyi, mehet rá a víz, összedolgozzuk a kovással és elkezdjük a lisztet hozzádagasztani, addig, amíg jól dagasztható, nem túl lágy kenyértésztánk nem lesz, a dagasztás kb. fél óra, szép simára dagasszuk ki a tésztát, hogy laza állagú legyen a kenyérünk. Ha a dagasztással végeztünk, ismét letakarjuk a tésztát, 1 órát hagyjuk kelni, majd a megkelt tésztát a kissé meglisztezett gyúródeszkára borítjuk, enyhén átdagasztjuk (kb. 5 perc), majd a kelesztő kosarunkba elhelyezett konyharuhára helyezzük, betakarjuk és ismét hagyjuk kelni egy órát.

A sütéshez, ha nincs kemence, megteszi a gáz- vagy villanytűzhely is.

A kenyér, ha ismét megkelt, az enyhén liszttel megszórt sütőlapra borítjuk, megkenjük langyos vízzel esetleg nem túl mélyen 2-3 párhuzamos bevágást készítünk a kenyértészta tetejére és a sütőbe helyezzük. A sütőben alul helyezünk egy kis edényben vizet, vagy 2-3 jégkockát. Betoljuk a sütőbe, kb. 60 perc alatt készre sütjük. *Én villany sütőben sütöm, ott 200 C fokon és légkeverésre állítva készül el a kenyér.*

Ha megsült a kenyér, a sütőből kivesszük, rácsra helyezzük, ne párosodjon be az alja, majd „megmosdatjuk” kevés vízzel megkenjük a tetejét és hagyjuk kihűlni. Én letakarva várom meg, hogy kihűljön.

Prokné Tirner Gyöngyi receptje



Népi játszóház vezetői képzés, 2020