



# Kovászvarázs - mindennapi kovászos kenyér

Egy megbízható, alap recept az otthoni sütéshez

ELŐKÉSZÜLET: 24 ÓRA

MENNYISÉG: 1 VEKNI

SÜTÉSI IDŐ: 40-45 PERC

## HOZZÁVALÓK:

360g BL80 kenyérliszt

40g Teljes kiőrlésű búzaliszt  
(opcionális)

280-300g Langyos víz (liszt  
vzfelvevő képessége szerint)

80g Aktív, érett kovász

10g Só



### IDŐZÍTÉSI TIPP:

A kovászt a dagasztás előtt 6-8 órával etesd meg, hogy a legaktívabb (buborékos, csúcsos lévő) állapotában kerüljön a tésztába.



## 6. Sütés

Melegítsd elő a sütőt egy öntöttvas edénnyel együtt 250 °C-ra. Borítsd a hideg tésztát sütőpapírra, vágd be pengével a tetejét, majd emeld a forró edénybe. Süsd lefedve 20 percig 250 °C-on, majd a fedelet levéve, 220 °C-ra mérsékelve a sütőt további 20-25 percig, amíg aranybarna nem lesz.

## ELKÉSZÍTÉSI FOLYAMAT:

### 1. Autolízis (Liszt és víz pihentetése)

Keverd el a kétféle lisztet 260 g vízzel (20 g-ot hagyj meg a sónak) egy tálban, amíg teljesen nedves nem lesz. Takard le, és pihentesd 45-60 percig. Ezalatt kialakul a sikérszerkezet alapja.

### 2. Kovász és só hozzáadása

Add hozzá az aktív kovászt az autolizált tésztához, és jól dolgozd össze. A dagasztás végén add hozzá a sót és a maradék 20 g vizet. Dagaszd a tésztát néhány percig, amíg sima és rugalmas lesz. Ha úgy érzed hogy tud még vizet felvenni adj hozzá!

### 3. Bulk fermentation (Alap érlelés & hajtogatás)

A tésztát tedd egy vékonyan kiolajozott tálba. 3-4 órán keresztül keleszd szobahőmérsékleten. Ezalatt 30-45 percenként végezz el 3-4 alkalommal hajtogast meg. (Laminálás azaz ablakosra húzás, majd 3 alkalommal Coil (paplan hajtás).

### 4. Előformázás és formázás

Borítsd a tésztát enyhén lisztezett felületre, gömbölyítsd feszes cipó formára, majd pihentesd a pulton 15-20 percig. Ezután formázd meg a kívánt alakúra (cipó vagy vekni), és tedd egy alaposan beliszteztet (rizsliszt) kelesztőkösárba (szakajtóba).

### 5. Hideg kelesztés (Retardálás)

Takard le egy tiszta konyharuhával a szakajtót, majd tedd a hűtőszekrénybe (4-6 °C-ra) 12-16 órára. A hidegben a kelesztés lelassul, a kenyér pedig gazdagabb, karakteresebb ízt kap.



### A TÖKÉLETES BÉLZET TITKA

Sütés után a legnehezebb, de a legfontosabb lépés: várd meg, amíg a kenyér teljesen kihűl (legalább 2 óra). Ha melegen vágod fel, a gőzök még bent ragadnak, és a kenyér belseje szalonnás, ragacsos maradhat.