

## **Kovászos kenyér**

### **Kovász:**

#### **Hozzávalók:**

- teljes kiőrlésű liszt (búza, tönkölybúza vagy rozsliszt)
- langyos tiszta víz
- zárható üveg (pl. befőttes üveg) vagy műanyag doboz

1. nap: 2 evőkanál lisztet elkeverünk annyi langyos vízzel, hogy lágy galuska sűrűségű masszát kapjunk, majd lezárva meleg helyen érleljük 2 napot.

3. nap: 3 evőkanál lisztet és langyos vizet adunk hozzá és újabb 2 napot érleljük, de közben többször megkeverhetjük.

5. nap: 5 evőkanál lisztet és langyos vizet adunk az érlelt tésztánkhoz, és már csak 1 napot érleljük.

6. nap: ha elkezd buborékosodni, mint az élesztő, akkor kész a kovász, kenyeret készíthetünk vele. (Ha nem kezdett el buborékosodni, akkor még érleljük.)

Felhasználásig hűvös helyen tároljuk (hűtőszekrény, kamra, pince). Felhasználás előtt pedig meleg helyre rakjuk. Ha kevés van belőle, mert felhasználtuk a nagy részét, akkor újból lehet szaporítani.

A kovászos kenyér min. 40 %-a maga a kovász. Érdeemes pontosan, súlyra kimérni, a liszthez viszonyítani a súlyát.

#### **1 kg-os kenyérhez:**

50 dkg kenyérliszt (BL 80)

30 dkg aktív kovász

kb. 2,5 dl langyos tiszta víz (kicsit függ a kovász állagától)

ízlés szerint finom tengeri só (kb. 1,4 dkg)

A meleg helyen tartott kovászt feloldjuk a langyos vízben, a lisztet egy táliban összekeverjük a sóval, majd összeállítjuk a tésztát, letakarjuk.

10 perc múlva lisztes felületen dagasztjuk, majd letakarva pihentetjük.

20 perc múlva ismét, majd 30 perc múlva újra dagasztjuk.

Az utolsó dagasztás után további 30 percet letakarva pihentetjük, és ekkor, mint a leveles tésztát hosszúra sodorjuk és egymásra hajtogatjuk a széleit, mint az összehajtandó törölközőt.

Egy óra múlva újból megsodorjuk és összehajtogatjuk, és majd egy óra múlva ismét. Összesen 3x hajtogatjuk meg.

Az utolsó hajtogatás után is egy órát pihentetjük a tésztát, majd gyorsan megformázzuk: szélesebbre sodorjuk, és újból meghajtogatjuk. Ekkor liszttel megszórt ruhába csomagoljuk, és egy mázas táliban vagy jénaiban letakarva pihentetjük másfél órát.

Egy fedelem mázas tálat betesszük a sütőbe és a sütőt felmelegítjük 280 °C fokra. Kb. egy fél óra alatt át- és felmelegszik a cserépedény és a sütő. Ekkor kivesszük a

cserépedényt és megszórjuk a belsejét teljes kiőrlésű búzadarával, beletesszük a megkelt kenyeret, két-három csíkban bevágjuk a tésztát, majd alaposan megspriccelem tiszta hideg vízzel, rátesszük a tetejét, és azt is megspricceljük vízzel. A sütőbe 2 kis tálba vizet teszünk, majd csökkentjük a hőfokot 260 °C fokra, és 40 percig lefedve sütjük a kenyeret, majd 200 °C fokra csökkentjük a hőt és lefedve további 20 percig sütjük.

Ha elkészült rácsra borítjuk, és a talpára állítjuk, megspricceljük tiszta hideg vízzel. Minimum egy óráig hagyjuk hűlni, mert még a belső hő alakítja a kenyér belsejét, csak utána szeleteljük.