



## Max konyhája - Paraszt kenyér fehér lisztből (Dagasztás Nélküli Kenyér)

2010 március 17. Flag

### Szöveg méret

Mentés

- 
- 
- 

- [0](#)

Még nincs értékelve

Mérték

Sok kérdést kaptam a dagasztás nélküli kenyérről kapcsolatban. Megpróbálom összegezni a dolgokat. Azért dagasztás nélküli kenyér, mert nem kell dagasztani. Nincs benne hozzáadott cukor, és semmi más térfogatnövelő?

sem.

Annyi, hogy ez az un. híg kovással készült. Ehhez először kimérem a folyadékot, és abban hagyom az élesztőt 4-5 percet oldódni, és csak utána keverem össze.

Tejsavó: amikor krémsajtot készítek, annak a levét felfogom, és a hűtőben eltárolom, ilyenkor pedig felhasználom.



*Hozzávalók:*

- 2 dkg friss élesztő
- 10 dkg tejsavó
- 30 dkg víz (vagy csak 40 dkg víz, mert nálunk sincs mindig tejsavó)
- 8 dkg rétes liszt
- 8 dkg bio teljes kiőrlésű rozsliszt
- 34 dkg sima liszt
- 2 ek tejpör
- 2 tk só

Feloldom az élesztőt a langyos folyadékban, és pihentetem. Közben átszitálom a liszteket, és kikeverem a sóval. Bele egy nagy keverőtálba, és hozzá keverem a folyadékot. Lefedem, és 12 órát hagyom kelni.

Letelt az idő, bekapcsolom a sütőt, 250 C-ra állítom, és bele teszek egy jénait melegedni. Egy spatulával átdolgozom a tésztát, körbe lisztezem. Kelesztetem még 20 percet. Kiveszem a forró edényt, most szólok, nincs teteje! Megszórom a formát liszttel, és bele teszem a tésztát. Mehet a sütőbe, még mindig fedetlenül!



Alsó sütésen sütöm 20-25 percet, majd alsó-felső sütésre teszem, és sütöm még 45-55 percet, de néha rápillantok, ne égjen meg a teteje.

Sok sikert és jó étvágyat hozzá!

Max

<http://maxkonyhaja.blogspot.com/>

*Szerző a Flag Polgári Műhely tagja*

DR. DRÁBIK JÁNOS  
**100 ÉVVEL TRIANON UTÁN**  
DVD A trianoni gyalázaatról tabumentesen



„Egy film amelyet minden  
magyarnak látnia kell”

**Ajánló**

---