

Ír (szódás) kenyér

Hozzávalók (kb. 45 dkg):

20 dkg liszt,
5 dkg teljes kiőrlésű liszt
2,2 dl kefir (joghurt)
1/2 teáskanál só (csapott teáskanál),
1/2 teáskanál szódabikarbóna,
1/2 teáskanál citromsav, vagy
tömény citromlé.



Elkészítés:

Szórjuk a kétféle lisztet egy nagy tálba. Keverjük hozzá a szódabikarbónát, a sót és a citromsavat (ha azt használunk).

Öntsük hozzá a kefir (és a citromlét) és kézzel, vagy fakanállal keverjük össze.

Borítsuk a ragacsos masszát lisztezett munkafelületre, és finoman gyúrjuk össze, hogy összeálljanak a hozzávalók (de ne dagasszuk!).

Formázzunk a tésztából golyót, majd kissé lapítsuk el.

Helyezzük a cipót sütőpapírral fedett sütőlemezre és szórjuk meg liszttel.

Egy nagy késsel kereszt alakban jó mélyen vágjuk be és kicsit húzzuk szét.

Pihentessük a kenyerünket kb. 25-30 percig. Közben melegítsük elő a sütőt 200 Celsius fokra.

A felmelegedett sütőben süssük 30 percig, majd kivéve egy rácsra téve hagyjuk kihűlni.

Megjegyzés:

Az eredeti recept (Paul Hollywood) a fenti összetevők kétszeresét tartalmazza!

Egy kb. 90 dkg-os kenyérhez valamennyi összetevő dupláját kell használni.

Eredetileg kefir helyett íróval van a recept (ahhoz nem kell citromsav/citromlé!), de ha nálunk valahol lehet is kapni, drágább, mint a kefir.

Ha joghurtot használunk és az savanykásabb, a savanyú anyag mennyiségét csökkenthetjük.

Ha sűrű a kefir/joghurt hígítsuk tejjel kb. 2:1 arányban.

Tetszőleges összetételű lisztkeveréket lehet használni, de a fenti (4:1) arány nagyon kellemes ízt ad (Paul Hollywood 1:1 arányt javasol).

A sütőpor tartalmaz szódabikarbónát és savanyú anyagot is, abból egy púpos teáskanál kell a szódabikarbóna és a citromsav/citromlé helyett 25 dkg liszthez (nem próbáltam ki!).

Többször kipróbált, bevált recept.