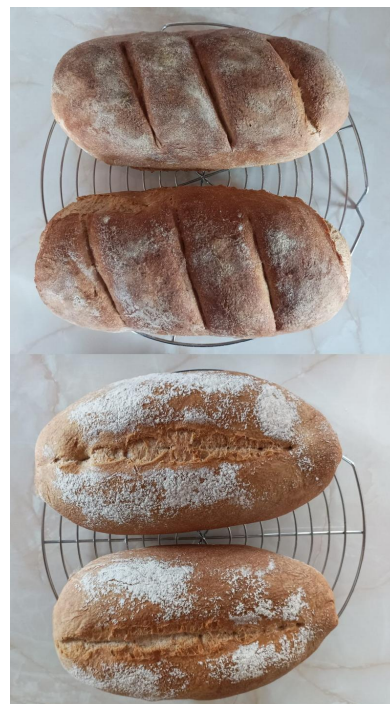


## ***Kenyér (teljes kiőrlésű, tangzhong) (a kettő együtt kb. 105 dkg)***

### **Hozzávalók:**

30+ 4 dkg búza finomliszt  
(BL-55),  
30 dkg teljes kiőrlésű búzaliszt  
(BTKL)  
kb. 2,5 dkg teljes kiőrlésű rozsliszt,  
(egy evőkanál) (RTKL)  
4 evőkanál olaj (+ kb. 1 evőkanál az edényhez),  
5 dl langyos víz (3 + 2 dl),  
2 teáskanál só,  
1 - 1,5 dkg élesztő  
(pl. 5 dkg-os csomag 1/4-a), vagy  
(kb. 1 csomag instant élesztő),  
a „tésztadoktor” (lásd lent!).



### **Elkészítés:**

*Előző este (vagy pár órával korábban [kb. 2,5 óra])*

Az élesztőt (bármelyik) feloldjuk 3 dl kézmeleg vízben egy kanál liszttel.  
A többféle lisztet (a 4 dkg kivételével) és a sót összekeverjük.  
Hozzá adjuk a kézmelegre hűlt/hűtött „tésztadoktor”, az olajat majd az élesztős vizet.  
Alaposan kidagasztjuk (robot-géppel kb. 10 perc, kézzel kb. 20-30 perc!).  
Egy nagyon vékonyan (!) olajozott edénybe áttesszük és lefedve órákig (éjszaka) kelesztjük

*Másnap reggel (vagy pár [kb. 2,5] óra múlva)*

Előkészítünk egy tepsit, rá sütőpapírt helyezünk, melyet vékonyan megszórunk liszttel.  
A tésztát alaposan átgyúrjuk, két hosszúkás hengerformára formázzuk.  
A tepsire rakás után vékonyan belisztezzük, letakarjuk egy konyharuhával és kb. egy óra  
hosszat utókelesztjük.

A sütőt előmelegítjük 250 °C-ra (a sütő legmagasabb hőfokára!).  
A kenyeret spricceljük (kenjük) meg kevés vízzel, majd megszórjuk vékonyan liszttel.  
A kenyéren átlósan (45°-os szögben) több, vagy hosszában egy vágást csinálunk éles késsel  
kb. 2-3 cm mélyen (ízlés szerint), hogy ne az oldala repedjen ki sülés közben.  
A kenyeret a sütőben 250 °C-fokon 5 (!) percig (alacsonyabb hőmérsékleten hosszabb ideig),  
amíg halvány színe nem lesz, majd 180 °C-on még 45 percig sütjük  
A sütő kikapcsolása előtt (óvatosan!) kopogtassuk meg a kenyér alját, ha kong kész, ha nem  
tegyük vissza pár percre.  
A sütőből kivéve egy rácson hagyjuk kihűlni.

**„Tésztadoktor” (Tangzhong), vagy vizes rántás:**

4 dkg lisztet és 2 dl vizet csomómentesre összekeverünk, majd vastag falú edényben,  
alacsony hőfokon elkezdjük kevergetni. Mikor a "paszta" eléri a 65 fokot kész, illetve (ha  
nincs hőmérőnk), ahogy egyre melegebb, egyre "zseléesebb" lesz az állaga, amikor a keverés  
nyomán a fakanál szétnyitja a pasztát és kis csíkokat húz maga után akkor jó.

***Sokszorosán kipróbált, bevált recept.***