KENYÉRSÜTÉS
KENYÉRRECEPTEK

A Konyhalista tagjainak összegyűjtött receptjeiből
összeállította:

v. Szepesfalvy Gábor

2002. Húsvétján

Tartalomjegyzék

Bevezetés **6**
A kenyérkészítés folyamata 6
A kovászról 7
Mire való a kovász? 8
Hogyan készítjük a kovászt? 8
Szentesi Kovász 9
Kovászmag 9
Szárított kovászmag 9
Érlelt kovász 9
Írós kovász 9
Komlós korpalé készítése 10
Rozslisztes kovász komlós korpalével 10
Milyen lisztet használjunk? 10
Valóban nehezebben emészthető a biokenyér? 10
A házi kenyérsütés eszközei 11
Kézzel sütött kenyerek **11**
Graham-kenyér receptek 11
A kovásszal készült kenyér 16
Az élesztővel készült kenyér 16
Burgonyás kenyér I. 17
Burgonyás kenyér II. 17
Burgonyás kenyér III. 17
Búzakenyér 18
Búzakenyér szász módra 18
Croissant 18
Fehér kenyér I. 18
Fehér kenyér II. 19
Fehér kenyér gombával 19
Fehér kenyér különleges ízesítéssel 20
Finn cipócskák 20
Fokhagymás kenyér 20
Francia farmerkenyér 21
Francia kenyér 21

Fűszeres kenyér 21
Fűszeres rozsos kenyér 21
Graham-kenyér 22
Graham-kenyér burgonyával 22
Graham-kenyér búzacsírával 22
Húsvéti sonkáskenyér 23
Ízesített finom kenyér 23
Káposztás kenyér 23
Kárst (szegénykenyér) 24
Kolbászos kenyér 24
Korpás kenyér 24
Köményes búzakenyér 24
Magokkal ízesített kenyér I. 25
Magokkal ízesített kenyér II. 25
Magokkal ízesített kukoricakenyér 25
Magyar komlós kenyér 26
Narancsos rozsos kenyér 26
Örmény vékony kenyér 27
Paprikás fehér kenyér 27
Petrezselyemzöldes és snidlinges kenyér 27
Rozskenyér 28
Rozskenyér búzacsírával 28
Rozskenyér parasztosan 28
Rozsláng 29
Sajtos barna kenyér 29
Sajtos fehér kenyér 29
Svéd száraz kenyér - Knäcke-Brot 30
Szójás kenyér 30
Túrós kenyér 30
Ünnepi kenyér (barhesz) 30
Vegetáriánus kenyér I. (egyszerű csapati) 31
Vegetáriánus kenyér II. (fűszeres csapati) 31
Zabkenyér 31
Zabpelyhes francia kenyér 31
Zalai kenyér 32

Zsúrkenyér ... 32
Zöldséges kenyér ... 32
Gépi receptek ... 33
Némi tudnivaló a kenyérsütő működéséről ... 33
Jótanácsok a gépi sütéshez ... 35
Félbarna kenyér: ... 36
Barna kenyér: ... 36
Kifli / guba recept ... 37
Mézes Graham-kenyér: ... 38
Diós kenyér: ... 38
Sajtos-fokhagymás kenyér: ... 38
Sonkáskenyér: ... 38
Parmezános kenyér: ... 38
Fehér kenyér I. ... 39
Fehér kenyér II. ... 39
Fehér kenyér III. ... 39
Francia kenyér (Baguette) ... 39
Francia cserépkenyér ... 40
Burgonyapelyhes francia kenyér ... 40
Krumplis fehér kenyér ... 40
Szendvicskenyér ... 40
Köményes fehér kenyér ... 40
Káposztás kenyér ... 41
Rizses kenyér ... 41
Darás kenyér ... 41
Zabpelyhes kenyér ... 41
Fehér kenyér (kovászmaggal) ... 42
Vöröshagymás cipó ... 42
Barna kenyér ... 42
Rozskenyér ... 43
Sajtos fehér rozskenyér ... 43
Búzacsírás kenyér ... 43
Fokhagymás rozspelyhes kenyér ... 43
Tepertős rozskenyér ... 43
Krumplis félbarna kenyér ... 44

Sörös kenyér ... 44
Köményes kenyér ... 44
Fűszeres, hagymás kenyér ... 44
Szalonnás kenyér ... 44
Spanyol kenyér ... 45
Búzacsírás szójás kenyér ... 45
Mogyorós rozskenyér ... 45
Sós, amerikai mogyorós kenyér ... 45
Lenmagos rozskenyér ... 45
Graham-kenyér ... 45
Sajtos Graham-kenyér ... 46
Szezámmagos Graham-kenyér ... 46
Korpás kenyér ... 46
Kenyér lisztérzékenyeknek ... 46
Diétás kenyér ... 47
Fehérjeszegény kenyér ... 47
Ízes barna kenyér ... 47
Korpás házi kenyér ... 47
Köményes Graham-kenyér ... 47
Kukoricás kenyér ... 47
Rozsos, burgonyás kenyér ... 47
Szójás barna kenyér ... 47
Szójás kenyér ... 47
Szójás rozskenyér ... 47
Diétás kenyér ... 47
Fehérjeszegény kenyér ... 48
Ízes barna kenyér ... 48
Korpás házi kenyér ... 48
Köményes Graham-kenyér ... 48
Kukoricás kenyér ... 48
Rozsos, burgonyás kenyér ... 48
Szójás barna kenyér ... 48
Szójás kenyér ... 48
Szójás rozskenyér ... 48
Utószó – tapasztalataim alapján ... 49

Bevezetés

A kenyér története összefonódott az emberiség történetével. Egyes korokban az emberek a legfontosabb táplálékuknak tartották. Minden korszaknak és minden népnek jellemző kenyér-alapanyagai, készítési és sütési módjai vannak. Tekintsük át vázlatosan, hogyan készült hazánkban a kenyér az utóbbi száz évben.

Az 1940-es évekig Magyarországszerte jóformán minden falusi család a kenyérszükségletét a saját kemencéjében sütötte meg, mindig egy meghatározott napon, általában a hét végén, az egész heti adagot. Mar előző napon elő kellett készíteni a lisztet - télen külön gond volt, hogy kellően átmelegedjen - délután és este a kovászt, másnap hajnalban pedig megkezdték a kemence felfűtését és a dagasztást. A dagasztás, mivel 8-10 kg lisztből sütötték egyszerre, nehéz fizikai munka volt. A jól kidolgozott tésztát hagyták megkelni, s amikor már a duplájára kelt, és a teteje is repedezett, kiszakajtották. Az egy kenyérnek megfelelő mennyiséget meglisztezték, gömbölyűre formálták, majd a szakajtóba tették, ahol ismét megkelt. A szakajtóból a tésztát a sütőlapátra fordították, a tetejét vizes kefével vagy kézzel megkenték, hogy szép pirosra süljön, majd a lapáttal bevetették a kemencébe. A kemencét addigra már jól felfűtötték, a tüzet kihúzták, a kemence alját vizes seprűvel vagy csutakkal kitisztították. A kenyér egy-két óráig sült, közben többször ellenőrizték, hogy megfelelő-e a kemence hőmérséklete. A kész kenyeret sütőlapáttal kiszedték, vízzel megkenték, hogy fényt kapjon, és rácsra vagy deszkára tették.

Az 1940-es évek körül, mikor már a falvakban is működtek pékségek, egyszerűbb volt az otthon megdagasztott és szakajtóba tett tésztát elvinni a pékségbe, és ott megsüttetni. Ez azt a változást is magában hordozta, hogy hetenként akár többször is süthettek, hiszen a péknél szinte állandóan üzemelt a kemence. A pékségek államosítása, a tömegtermelés megindulása, a jó minőségű liszt beszolgáltatási kényszere, a rossz minőségű bolti liszt és még sok más tényező a házi kenyérsütés gyors kihalásához vezetett.

A mai kor embere megunva a tömegtermelés uniformizált, stílustalan, egyéni jegyek nélküli termékeit, az élet sok területén visszatért a hagyományos eljárásokhoz, és ha az eredmény nem is mindig tökéletes, az egyéni alkotás öröme feledteti az apróbb hiányosságokat. De miért vagyunk ilyen pesszimisták? Hiszen tökéletesebbet is alkothatunk a késztermékeknél.

Így van ez a kenyérrel is. Ha egyszer tapasztaltuk, hogy a kenyérsütés - akár kenyérsütő géppel, akár a nélkül - nem olyan bonyolult dolog, nem jut majd eszünkbe órákig sorban állni, ha valami fennakadás támad az ellátásban, hanem a család legnagyobb örömére sütünk egy ropogós, friss kenyeret vagy egy finom kalácsot.

Tehát bátorság és türelem, hiszen minden kezdet nehéz.

A kenyérkészítés folyamata

A hagyományos kenyérsütés a kovászkészítéssel kezdődik: (1 kg lisztre számítva) 4-5 dkg friss élesztőt belemorzsolunk egy félliteres edénybe, összekeverjük 1,5 dl langyos vízzel és egy kávéskanál cukorral, majd meleg helyen állni hagyjuk kb. 1/2 óráig, amíg felfut. Eközben a lisztet kimérjük, ha hideg helyen volt,

langyosítsuk meg mikrohullámú sütőben (2 perc a legkisebb teljesítményen), vagy egy tálban tegyük meleg helyre a kovász felfutásáig)

A lisztet és a kovászt 2 kiskanál sóval összekeverjük, és annyi (kb. 5-6 dl) vizet adunk hozzá, hogy egynemű masszát kapjunk, majd egy megfelelő méretű edényben addig dagasztjuk, míg hólyagos nem lesz a tészta. A tetejét megszórjuk liszttel, leterítjük konyharuhával (gyakorlott kenyérsütők szerint a piros kockás az igazi :-), és egy órát állni hagyjuk. Amikor duplájára nőtt, még egyszer alaposan átdagasztjuk, majd olajjal kikent sütőformába tesszük, vagy egy szakajtót kibélelünk konyharuhával, vastagon meglisztezzük, beletesszük a tésztát, és betakarjuk. Kb. 3/4 órán keresztül meleg helyen pihentetjük. A sütőt 240 °C-osra (gáztűzhelynél 5-ös fokozat) előmelegítjük. Közben egy nagy felületű lábasban vizet forralunk, majd a sütő aljába helyezzük. Ha formában sütjük a kenyeret, a sütőrácsot a középső sínre toljuk. Mielőtt megkezdenénk a sütést, a megkelt kenyértésztát vízbe mártogatott kenőtollal megkenjük. Ha szakajtóban kelesztettük tésztánkat, a sütőlapot kikenjük olajjal, a kendőből ráborítjuk a tésztát, majd vízzel alaposan megkenjük a tetejét, és betoljuk az előmelegített sütőbe. Fontos, hogy 15 percig ne nyissuk ki a sütő ajtaját. Ha hirtelen pirulna a kenyér, a tetejére alufóliát teszünk. A sütési idő kb. 45 perc.

A megsült kenyeret még egyszer vizes kenőtollal megkenjük, és farácsra rakjuk hűlni. Kb. 1/2 óra múlva fogyaszthatjuk. Kenyérkendőbe csomagolva tesszük a kenyértartóba. A jó kenyér 3 nap múlva is jó ízű és puha lesz.

Az imént leírtak a kenyérkészítés legegyszerűbb módját ismertették. Akárhogyan is készítjük, jó, ha teszünk bele kovászt, hogy ízletesebb legyen. A kovászkészítésnek az előbbiekben bemutatotton kívül egyéb módjai is vannak.

A kovászról

Részlet egy levélből - Samuka Dénesnek a Konyhában

Tisztázzuk a dolgot: a kovász NEM élesztőből készül... azaz... ma már igen, de eredetileg nem. Ahogyan a musthoz nem kell élesztőt adni, hogy erjedni kezdjen, tulajdonkeppen a tésztához sem kellene semmit adni, hogy kelni kezdjen, hiszen a levegőben mindig akad 1-2 kósza spóra, ami elindítja az erjedést. Na persze, ily módon a véletlenre bízzuk a dolgot, továbbá rengeteg időt veszítünk, ezért folyamodunk a gyors és biztos élesztőhöz.

A régi időben a pék egyszerűen félretett egy darab tésztát és másnap azzal kezdte a dagasztást. Ez a kovász: egy darab megsavanyodott, puffadozó, erjedő tésztadarab.

Itt kapni kifejezetten kovászos kenyeret, ennek az a jellemzője, hogy van egy halvány savanykás íze, de ha valaki emlékszik a katonakenyérre vagy a régi barna kenyérre, vagy evett orosz feketekenyeret, az emlékezni fog erre az ízre.

A zsidó vallási előírások szerint Húsvétkor kovásztalan kenyeret szabad csak enni. Erre a hivatalos eljárás az, hogy a pászkának 18 perc alatt kell elkészülnie a kiinduló liszt+víztől a kemencéből készen kiemelésig! Ugyanis, ha néhány perccel tovább áll a

megkevert tészta a kemencébe tevés előtt, már félő, hogy - ha csak egy szemernyit is - de erjedni kezd egy belehullott mikroorganizmustól.

Ez, persze, nem gyakorlati kérdés, hanem formális, de nagyon jól illusztrálja a kérdést.

Egyébként a kérdésindító KVASZ szó azonos a magyar(rá lett) KOVÁSZ-szal.

A kovászban nem ugyanazok a kelesztőgombák vannak, mint sűrítetten az élesztőben?

De, alapjában ugyanazok, de valószínűleg "szennyeződések" is lehetnek más gombából, mikroorganizmusból, mert a tiszta élesztővel készült tészta nem savanyodik - vagy talán csak nagyon sokára? Vagyis az igazi kovász nem "tiszta" állomány, mint a sörélesztő. A kenyér kelesztéséhez szükséges szénsavas erjedés mellett például egy picike tejsavas erjedés is lezajlik...

A pék nem ugyanazt adja napról napra tovább, hasonlóan, mint én a kefírgombáimat?

Pontosan erről van szó. A "hagyományos" pék mindig az előző napról félretett és jól megbuggyant tésztát keveri be az újba. A "modern" pék mindig tiszta anyaggal kezd és friss élesztőt kever bele. Bizonyos zamatanyagok így egyszerűen nem jönnek létre.

Mire való a kovász?

A kovászt az emberiség évezredek óta ismeri és használja a kenyértészta lazítására. A háztartásokban nagy becsben tartották, és különböző formákban tárolták. Egyes vidékeken szárították, és így őriztek több kis kovász kupacot is, másutt csak a kenyérsütés maradékát őrizték meg kovásznak a következő sütésig. A lisztből és vízből álló kovászban az állás során erjedés indul meg, amely buborékképződéssel jár. Ennek a tejsavas erjedésnek az eredménye a kovász savanykás illata, és az ebből készült kenyerek - bár lényegesen enyhébb - szintén savanykás aromája.

Hogyan készítjük a kovászt?

A kovász több lépcsőben készül.

1. lépcső:

3 ek. teljesőrlésű búzaliszt vagy rozsliszt

3 ek. víz kb. 40 °C-os

A vizet a liszttel elkeverjük és letakarva, meleg helyen (kb. 20-22° C-on) 1-2 napot állni hagyjuk.

2. lépcső:

3 ek. teljesőrlésű búzaliszt vagy rozsliszt

3 ek. víz (kb. 40 °C-os)

Mindezt az 1. lépcsőben elkészített masszához keverjük, amely már kellemes, savanykás szagot áraszt. Ismét letakarjuk, és 20 °C-on 1 napot állni hagyjuk.

3. lépcső:

10 dkg frissen őrölt búzaliszt vagy rozsliszt

1 dl víz (kb. 40 °C-os)

Az előzőekkel összekeverjük, és letakarva, 20 °C-on ismét egy napig állni hagyjuk. Ennek felét használjuk el a kenyér készítéséhez, a maradékot megőrizzük és kiegészítjük a harmadik lépcső összetevőivel, így mindig elegendő kovásszal rendelkezünk a kenyérsütéshez. A kovász készülhet egy literes, csavaros tetejű befőttes üvegben, amit a hűtőszekrényben őrzünk a következő sütésig.

Szentesi kovász

A 20. század elején, a hagyományos paraszti gazdálkodás utolsó idõszakában a kenyeret párral, párkorpával, komlóskorpával kelesztették. A pár készítése: a komló kifõtt levével összegyúrták a korpát, kevés lisztet adtak hozzá. (Ízesítõként a komló levébe árpát, zabot, szõlõfürtöt, paprikát, fokhagymát vagy vöröshagymát fõztek, esetleg kihûlve akácvirágot tettek.) A masszából gyúrt kis gumókat párszárítón megszárították, vászonzacskóban tárolták.

Kovászmag

A legegyszerűbb kovászmag: a megkelesztett tésztából lecsípünk 2-3 evőkanálnyit, és a következő sütésig hűtőszekrényben tároljuk.

Szárított kovászmag

Ugyancsak a megkelesztett tésztából csípünk le egy darabot, és a tésztát durva szövésű lenvászon konyharuhára kenjük. 1-2 napig szárítjuk, lehetőleg napon. Ha száraz, egyszerűen leszedhető a konyharuháról. Ezután porrá zúzzuk, vagy kávéőrlőn porrá őröljük. Felhasználhatjuk szárazon előre programozott kenyér ízanyagaként, vagy vízben megáztatva hagyományos kovászként.

Érlelt kovász

2,5 dkg friss élesztő, 1/2 kg rozsliszt, 2 evőkanál cukor, 1 liter langyos víz

A hozzávalókat egy nagy befőttesüvegbe töltjük, és addig keverjük, míg csomómentes nem lesz. Lefedjük, 2 napig meleg helyen (szobahőmérsékleten) pihentetjük, közben néha megkeverjük. Ez a mennyiség 8-10 kenyér sütéséhez elegendő. Hűtőszekrényben 10 napig is eltartható. Ha a felét elhasználtuk, újból tehetünk hozzá 25 dkg lisztet és 1/2 liter vizet, újból megkeverjük, egy napig szobahőmérsékleten tartjuk, majd ismét a hűtőszekrényben tároljuk. Ebből a masszából 1/2 kg finomliszthez 3 evőkanálnyit, rozsliszthez 4 evőkanálnyit használunk kovászként.

Írós kovász

15 dkg finomliszt, 2 dl író (vagy joghurt).

A lisztet az íróval csomómentes péppé keverjük, és 3 napig szobahőmérsékleten lefedve pihentetjük, miközben néha megkeverjük. A fel nem használt rész

hűtőszekrényben néhány napig eláll. Ez a mennyiség két kenyér sütéséhez elegendő úgy, hogy az élesztőből az előírtnak a felét használjuk.

Komlós korpalé készítése

Dobjunk egy edénybe 2 marék búzakorpát és 1 marék szárított komlóvirágot (gyógynövényboltban kapható). Öntsünk rá 3 dl langyos vizet, és hagyjuk 1-2 órát állni, majd szűrjük le. Víz helyett használjuk kenyérféléknél. Ízesebb lesz tőle a kenyér.

Rozslisztes kovász komlós korpalével

2,5 dkg élesztő, 15 dkg rozsliszt, 1,5 dl komlós korpalé.

A rozslisztes kovászhoz a hozzávalókat csomómentes péppé keverjük. 3 napig érleljük. Ez a mennyiség 1 kg-os rozskenyérhez elegendő. (Nem kell hozzá külön élesztő.)

Milyen lisztet használjunk?

A kenyér készülhet kizárólag teljesőrlésű búzalisztből vagy rozslisztből, lehet azonban a liszteket keverni is. Így használhatunk a kenyérsütéshez keverve búza és rozslisztet, esetleg keverhetünk kenyerünkbe kukorica-, árpa-, zab-, vagy köleslisztet is. Vigyázat! Rozskenyeret csak kovásszal lehet sütni. Ha a búzakenyér 10-20 %-nál több rozs- vagy egyéb lisztet tartalmaz, már nem lehet élesztővel sütni.

Ízesítésre többféle lehetőség is kínálkozik

Ízesítésre használhatunk őrölt édesköményt, koriandert, kardamont, szerecsendiót, vagy különböző magokat, így diót, mogyorót, napraforgó-, tök-, len-, vagy szezámmagot. Tehetünk kenyerünkbe pelyheket is, ezek tovább lazítják a tészta állagát. Egy kis zsiradék, hidegen sajtolt napraforgó olaj, olíva olaj, tejföl, tejszín vagy akár aludttej is, szintén változtat a kenyér állagán, ízén.

Valóban nehezebben emészthető a biokenyér?

A közhiedelem szerint a teljesőrlésű gabona, és az abból készült kenyér nehezebben emészthető, mint a fehér kenyér. Ez azonban csak tévhit, amely azon a megfigyelésen alapul, mely szerint egyes, érzékenyebb egyéneknél a gabona fogyasztása felfúvódáshoz, gázképződéshez vezethet. Viszont, ha elgondolkodunk azon, hogy az emberiség évezredekig semmi mást nem fogyasztott, mint teljesőrlésű gabonából készült kenyeret a leírt problémák nélkül, akkor nyilvánvalóvá válik, hogy nem a kenyér, hanem valamelyik másik civilizációs élelmiszer az, amely a panaszokat előidézi.

A házi kenyérsütés eszközei

Ma már, ha házi kenyér készítésére vállalkozunk, többféle gép segítségét is igénybe vehetjük. A liszt előmelegítésére kiválóan alkalmas a mikrohullámú készülék. A robotgép dagasztópálcáival a dagasztás nehéz fizikai munkájának nagy részét elvégezhetjük. Ha nem ragaszkodunk a hagyományos kenyérformához, sütőformában is süthetünk.

A mai gáz- és villanytűzhelyek sütői is alkalmasak kenyérsütésre, de másként, mint a hagyományos kemence. A kézzel formált tészta gyakran nem tartja meg eredeti formáját, ezért legjobb, ha sütőformát: cseréptálat, magas falú tepsit vagy akár alufólia tálcát használunk. A cseréptálban sült kenyér emlékeztet leginkább a kemencében készültre. A tálat az előírt módon vízbe áztatjuk, alufóliával kibéleljük vagy olajjal kikenjük.

A kalácstésztákat különböző formájú edényekben készíthetjük - pl. szív, patkó - így az ünnepi asztal különleges díszei lehetnek. Erre a célra ajánljuk a pataki edénycsaládot. A sütőt egy kicsit előmelegítjük, a cseréptálat a langyos sütőbe tesszük, kb. 10 percig a legkisebb fokozaton tartjuk (ekkor meg tovább kel a tésztánk), ezután kezdjük sütni. A sütési hőmérséklet: 220-240°C (gáztűzhelynél 4-es 5-ös fokozat).

A házi kenyérsütés legmodernebb eszköze az elektromos dagasztó és kenyérsütő gép. A legnagyobb előnye az, hogy nagyon egyszerű a kezelése. A sütőedénybe csak betöltjük a hozzávalókat. Beprogramozzuk, mikorra szeretnénk a friss kenyeret az asztalra varázsolni, és a gép megdagasztja, megkeleszti, megsüti. Mindehhez igen kevés energiát, óránként 0,2 kW-ot, tehát egy kenyér sütéséhez kevesebb, mint 1 kW-ot fogyaszt. Az így készült kenyér ára kb. fele a boltiénak.

A nálunk leggyakrabban kapható FUNAI sütőgépet (lásd a címlapon) 60 dkg-os és 90 dkg-os sütőedénnyel vásárolhatjuk meg. Nemcsak kenyérsütésre alkalmas, hanem MANUAL programon (főleg a nagy edényben) más élesztős tészta dagasztását és kelesztését is elvégeztethetjük vele: A süteménytésztákat ezután gyúrótáblán formáljuk, nyújtjuk vagy sodorjuk, és a gáz- vagy villanysütőben megsütjük.

Bár nem nélkülözhetetlen háztartási eszköz, de sok kísérletezési lehetőség és sikerélmény forrása lehet.

Kézzel sütött kenyerek

Graham-kenyér receptek

Előző este egy nagyobb méretű gyúrótálban 40 dg finomlisztet jól dolgozzunk össze 2,8 dl hideg vízzel, 3 dg elmorzsolt élesztővel, és egy csipet aszkorbinsavval, majd konyharuhával letakarva rakjuk hideg helyre. Másnap hajnalban, amikor a kovász teljesen feljött és még nem kezd összeesni, mérjünk ki 70 dkg szobahőmérsékletű Graham–lisztet, tegyük rá az érett kovászra, adjunk hozzá 2 kávéskanál sót, 1 kávéskanál őrölt köménymagot, 1 kávéskanál barna cukrot valamint 3,8 dl langyos vizet, és dagasszuk a tésztát kb. fél óráig, amíg hólyagos lesz. A megadott vízmennyiség átlagérték. Pontos értéke jelentős mértékben függ attól, hogy a liszt mennyire száraz, mekkora a sikértartalma, milyen finomra van őrölve, és mennyi

korpa van benne. Ha a rendelkezésünkre álló Graham–liszt korpatartalma nagyon magas, akkor legközelebb keverjünk hozzá annyi finomlisztet, hogy a fenti vízmennyiség éppen elegendő legyen a dagasztásához. A legfinomabb Graham–kenyér ugyanis ebből az összetételű lisztből készíthető. Egyébként a finomliszt mennyiségének a növelésével foszlósabb lesz, és egyre jobban hasonlít az íze a vidéken évtizedekkel ezelőtt sütött házikenyér ízéhez. A csökkenő korpatartalom következtében azonban fokozatosan elveszíti a búzakorpából eredő sajátos zamatát, amely főleg pirított kenyér készítése esetén érzékelhető. Amennyiben a kenyeret nem ebédhez szánjuk, akkor nem szükséges előző este bekeverni a kovászt. Ebben az esetben a liszthez langyos vizet adjunk, és meleg helyen kelesszük. Az ily módon készített kovász a helyiség hőmérsékletétől függően kb. 1–2 óra múlva érik meg.

A kenyértészta dagasztása során se időt, se fáradságot ne kíméljünk, mert ha nem dolgozunk bele elég levegőt és a lisztszemcsék nem keverednek el egyenletesen az élesztőgombákkal, akkor nem lesz jóízű a kenyér. Sokan a dagasztás végén az egész tésztát felmarkolva 10–15–ször visszacsapják a tálba, mert állítólag így még finomabb lesz. Ha robotgépet használunk, akkor negyedóra is elegendő a dagasztáshoz. Amikor a kalácstésztánál valamivel keményebb mogyorószínű massza mind a dagasztótáltól, mind a kezünktől elválik, vagy robotgépet használva egy csomóba "összehurkázódik" és teljesen kisimul, akkor konyharuhával takarjuk le, és meleg helyen másfél órán át kelesszük. A min. kétszeresére dagadt tésztát a tálban lisztes kézzel gyúrjuk össze, majd borítsuk ki vékonyan belisztezett deszkára. Az átgyúrt tésztát ezután formázzuk meg, és helyezzük előzőleg beáztatott és szárazra törlés után olajjal kikent máz nélküli római tálba, majd lazán letakarva kelesszük még kb. 1 órán keresztül. Vigyázzunk, hogy ne kelesszük túl, mert akkor a kenyér összeesik, lapossá válik, tömör és rágós lesz, ráadásul megsavanyodik. (Mellesleg, akkor is a túlkelés jelei mutatkoznak a kenyéren, ha a kovászt a kelleténél tovább érleljük.) Kevesebb ideig se kelesszük az előírtnál, mert akkor meg körös–körül kireped az oldala, és morzsálódni fog.

A római tálat minimum negyedóráig kell áztatni fedő nélkül, annyi vízben, hogy ellepje. A második kelesztés után kenjük meg a tészta tetejét langyos vízzel, szórjuk meg szezámmaggal, vagy lenmaggal és helyezzük a sütőtér közepén elhelyezett rácsra. Rakjunk egy forró vízzel töltött fémtálat a rács alá, majd gyújtsuk be a sütőt, és erősebb tűzön süssük a tésztát begyújtástól számítva 15 percig, majd enyhe tűzön még kb. egy és háromnegyed órán át, hogy teljesen átsüljön. Végül a világosbarnára pirult kb. 1,5 kg súlyú kenyeret borítsuk ki egy összecsukható asztali rácsra, hogy ne fülledjen be, és hagyjuk kihűlni. Megkenés után azonnal tegyük a tésztát a sütőbe, mert ha a víz eláztatja a tetejét, akkor a sikérváz meggyengül, melynek következtében a szén–dioxid fokozatosan elszökik belőle, és a kenyér összeesik, tömörré válik. Arra is ügyeljünk, hogy túl sok víz ne folyjon az oldalára, mivel ettől a tészta a formához ragad. Nedves levegőjű lakásban a római tál alá nem szükséges párologtató edényt rakni, mert az agyagba felszívódott víz elegendő gőzt kelt a sütőben.

Néha előfordul, hogy fehér kenyérre van szükségünk (pl. bundás kenyérhez, vagy egyes szendvicsekhez). A fenti módon igen finom és foszlós fehér kenyeret is készíthetünk. Ebben az esetben a kovászba csak 2 dkg élesztőt tegyünk, és a

tésztához előírt mennyiségű Graham–lisztet finomliszttel helyettesítsük. A dagasztáshoz 3,6 dl vizet használjunk. Aki idegenkedik a korpás kenyerektől, az jól teszi, ha először fehér kenyeret süt magának, hogy lássa a különbséget a kenyérgyári és a kovásszal készült házikenyér között. Ezt követően fokozatosan növeljük a Graham–liszt mennyiségét az előírt értékig, mivel a házilag készült Graham–kenyér íze és állaga is sokkal jobb a sütödékben készült korpás kenyereknél. Ha nem akarjuk, hogy a fehér kenyér oldala kirepedjen, akkor a második kelesztési időt 10 perccel növeljük. Ízesebbé tehetjük, ha a tésztájába 10–40 dg rozslisztet keverünk. Ebben az esetben a finomliszt mennyiségét arányosan csökkentsük. Fehér kenyeret egyébként célszerűbb kenyérlisztből készíteni, mert jóval olcsóbb és ízletesebb. Mivel a BL–80–as kenyérliszt kevés korpát is tartalmaz, ezért a színe nem fehér, mint a korpa nélküli BL–55–ös finomliszté, de nem is barna, mint a GL–200–as Graham–liszté, hanem enyhén sárgás. Dúsításra a héj nélküli RL 60–as rozslángot használjuk.

Régen a nagyanyáink szárított kovásszal készítették a kenyeret úgy, hogy a megkelt tésztából elvettek keveset, kinyújtották, és tányérra helyezve napon vagy a búbos kemencén kiszárították. A következő kenyérsütést megelőző este ezt a darabokra tördelt savanyú tésztát áztatták be vízbe, és az így készült sokféle élesztőgombát tartalmazó kovásszal kelesztették több órán keresztül a kenyértésztát. Egyes vidékeken az első kovász kikeveréséhez nem vizet, hanem komlós korpalevet használtak, amitől még ízesebb lett a kenyér. Ez a lé úgy készült, hogy 2 marék búzakorpát összekevertek 1 marék komlóvirággal, majd 3 dl langyos vízben néhány óráig áztatták vagy felforralták, és leszűrve adták a liszthez. Érdekessége ennek az érlelt kovásszal készült, sajátos zamatú tésztának, hogy csak egyszer kelesztették, de két részletben. Egy darabig a teljes mennyiséget együtt kelesztették, majd kiszaggatás után szakajtókosarakban hagyták teljesen megkelni. A kenyértésztát agyaggal kitapasztott, majd kiégetett kemencében, fokozatosan csökkenő hőmérséklet mellett sütötték. Berakás előtt a felfűtött kemence belsejét bespriccelték vízzel, hogy a kenyér még finomabb legyen. Manapság a házi jellegű kenyeret előállító pékségek komlólé helyett malátaőrleményt kevernek a tésztába, ami hasonlóan különleges ízt ad.

A teljes értékű lisztből készült Graham–kenyér nem csak egészségesebb a fehér kenyérnél, hanem igen jó íze van, sokáig megőrzi a frissességét, és nem savanyodik meg a tárolás alatt. Még ízletesebbé tehetjük, ha a tésztájába ízlés szerint beledolgozunk 10–20 dg egyéb gabonalisztet, vagy 6 dg hántolt napraforgómagot, illetve 2–3 órán át bő vízben áztatott lenmagot. Barna rozsliszt, rozspehelyliszt, zabpehelyliszt, hajdinaliszt, zabkorpa, kukorica-pehelyliszt, rizsliszt, árpapehelyliszt, tönkölyliszt, amarantliszt vagy más lisztek használata esetén a Graham–liszt mennyiségét arányosan csökkentsük. Egyéb adalékanyagokkal (pl. búzacsíra, burgonyapehely, szójaliszt) vigyázzunk, mert nagyobb mennyiségben tömörré és nehezen átsüthetővé teszik a korpás kenyeret. A kevert lisztből készített kenyér dagasztása során fokozottan ügyeljünk arra, hogy a tészta ne legyen túl lágy, mert kelesztés során könnyen kifakad, és az eltávozó szén–dioxid következtében összeesik. A rozslisztnek és egyéb adalékanyagoknak ugyanis nincs sikértartalmuk, így búzaliszthez keverve a sikérváz egyre vékonyabb és sérülékenyebb lesz, ami lehetővé teszi a szén–dioxid elszökését. A kevert lisztből készült kenyér tehát sohasem lesz olyan magas és laza szerkezetű, mint a tiszta búzakenyér. A kifakadás veszélyének csökkentése érdekében a kevert lisztből készült tésztát második

alkalommal 10 perccel rövidebb ideig kelesszük. Mivel a tészta keménységi foka sok mindentől függ, az ideális állag elérése érdekében célszerű elolvasni a süteményeket lezáró tájékoztatót.

Aki a barna kenyeret szereti, a kovászt is Graham–lisztből készítse. A teljes egészében Graham–lisztből készült kenyér nem lesz ugyan olyan foszlós, mint a félbarna változat, de az ízében egyetlen korpás kenyérkedvelő sem fog csalódni. A kovász készítéséhez most 4 dkg élesztőt, a tészta dagasztásához pedig 4 dl, illetve rozskenyérnél 3,8 dl vizet használjunk. A második kelesztési időt barna Graham–kenyérnél szintén 10 perccel, míg kevert liszt használata esetén 20 perccel csökkentsük. Barna Graham–kenyér sütése esetén fokozott jelentősége van annak, hogy milyen a liszt minősége. Érdemes több malom lisztjét is kipróbálni, mert igen nagy a színvonalbeli különbség közöttük. A minőségi Graham–liszt már a színéről és az állagáról is felismerhető. Ez a liszt az optimális finomliszt–korpa arány következtében középbarna színű, és kevés durvára őrölt búzacsírát is tartalmaz. Amennyiben nem kapunk Graham–lisztet, akkor mi is előállíthatjuk magunknak otthon, étkezési búzakorpa és finomliszt 1:4 arányú keverékéből. Finomabbá tehetjük, ha kilogrammonként 1 kávéskanál friss búzacsírát is teszünk hozzá. Ehhez a liszthez a nagyobb szemcseméret miatt jóval több vizet kell adni.

Ha nincs agyagtálunk, akkor egy kisebb méretű, magas falú zománcozott tepsiben is süthetünk kenyeret. Az orsó alakú tésztát ne lapítsuk le a tepsiben, mert minél magasabb a kenyér, annál szebb. Ez esetben előmelegített sütőbe rakva erősebb tűzön süssük 10 percig, hogy felhúzódjon, majd mérsékelt tűzön még kb. 1 óráig, hogy teljesen átsüljön. Ha csak fél adag tésztából készítünk kenyeret, azt legcélszerűbb egy közepes méretű, téglalap alakú tortaformában kisütni. Most erősebb tűzön szintén 10 percig, majd mérsékelt tűzön még kb. háromnegyed óráig süssük. Aki ebben az esetben is ragaszkodik az agyagedényhez, az egy kisebb méretű római tálban az előzőek szerint süsse a tésztát erősebb tűzön 15 percig, majd enyhe tűzön egy és negyedóráig. A csökkentett mennyiségre való tekintettel ezt a tésztát minden változatnál 10 perccel rövidebb ideig kelesszük.

Röviden összefoglalva, fehér kenyérnél a második kelesztési idő egész adag tésztánál 1 óra 10 perc, fél adagnál 1 óra. Félbarna Graham–kenyérnél a második kelesztési idő teljes adag tésztánál 1 óra, fél adagnál 50 perc. Kevert lisztből készült félbarna kenyérnél (pl. rozsos kenyér) valamint barna Graham–kenyérnél a második kelesztési idő egész adag tésztánál 50 perc, fél adagnál 40 perc. Végül kevert lisztből készített barna Graham–kenyérnél (pl. rozskenyér) a második kelesztési időt teljes adag tésztánál 40 perc, míg fél adagnál 30 perc. Az első kelesztési idő minden kenyérnél, minden esetben másfél óra. A sütési idő cserépedény használata esetén erősebb tűzön 15 perc, majd enyhe tűzön egész adag tésztánál egy és háromnegyed óra, fél adagnál pedig egy és negyed óra. Ha fémformát használunk, akkor a sütési idő erősebb tűzön 10 perc, majd mérsékelt tűzön egész adag tésztánál 1 óra, fél adagnál pedig háromnegyed óra. A cseréptálat hideg, a fémformát pedig előmelegített sütőbe kell berakni. A liszt összetétele nem befolyásolja lényegesen a sütési időket, de kihatással van a kovászhoz adandó élesztő mennyiségére. Egész adag fehér kenyérhez: 2 dg, a félbarnához: 3 dg, a barnához pedig: 4 dg szükséges. A langyos vízzel készített kovász érlelési időtartama szobahőmérsékleten max. másfél

óra. Feltétlenül meg kell még említeni, hogy a kenyérsütés legsarkalatosabb pontja a kovászkészítés. Keletlen vagy túlkelt kovászból nem lehet ízletes, foszlós kenyeret készíteni. Munkánk eredményének legbiztosabb jele a kenyér illata. Minél intenzívebb illat árad a sütőből, annál nagyobb a valószínűsége annak, hogy ízletes lesz a kenyerünk.

Végezetül még egy jó tanács. A teljes őrlésű lisztekből ne vásároljunk egyszerre sokat, mert csak a frissen őrölt lisztből süthető igazán finom kenyér. A házilag sütött kenyér ízét, illatát azonban leginkább a liszt sikértartalma befolyásolja, ami a búza fajtájától, és az időjárástól függ. A jelenleg termelt nagy hozamú hibrid búzafajták sikértartalma messze elmarad az acélos bánkúti búza minőségétől, így az évtizedekkel ezelőtt sütött házikenyerek ízét ma már lehetetlen elérni. A búza beltartalmi értékét nagymértékben befolyásolja az is, hogy az adott évben mennyi eső esett. Aszályos időszakban ugyanis a talajban levő nyomelemek és ásványi sók nem tudnak kellő mértékben felszívódni a kalászba, így még a szokásosnál is gyengébb minőségű lesz a búza. Az ilyen lisztből készült kenyér íze már nem emlékeztet a régi házikenyerek zamatához. A túl sok csapadék sem jó, mivel ez meg viszonylagos tápanyaghiányt idéz elő. A talaj makro– és mikroelem–tartalma felhígul, így a vegetációs időszak alatt nem tud elegendő mennyiséget felszívni a növény. Ráadásul a túl sok eső csökkenti a búza sikértartalmát is. Vannak országok, ahol a szabvány sem segíti elő a minőségi kenyér előállítását. Amíg nálunk csak 30 % feletti sikértartalommal rendelkező búzából szabad kenyeret sütni, addig a nyugat–európai országokban a 26 %–os sikértartalmú búza már étkezésre alkalmasnak minősül. Ezen a helyzeten csak a fogyasztók tudnak változtatni úgy, hogy a tények ismeretében a minőség növelésére ösztönzik az érintetteket. A kedvező fordulat a piaci helyzet megváltozása, a fogyasztás csökkenése is kikényszerítheti.

Feltehetően ennek tudható be, hogy nálunk nemrég nemesítettek ki egy új búzafajtát, az Alföld 90–et. Ennek íze nem éri el ugyan a Bánkúti 1201–et, de sikértartalma hasonlóan nagy, így igen szép, magas kenyér süthető belőle. Mivel a jövőben a mezőgazdasági terményekkel szemben támasztott követelmények között elsődleges szerepe lesz a minőségnek, a beltartalmi értéknek, valószínűleg újra előveszik majd a régi búzafajtákat is. Nálunk ezek két génbankban (Tápiószelén és Martonvásáron) is megtalálhatók. Remélhetőleg a gombamód elszaporodott kisgazdaságok között akad majd néhány, melyek fantáziát látnak a minőségi búza újbóli termesztésében, így nemsokára ismét élvezhetjük az igazi kenyér felejthetetlen ízét. A kutatóintézetektől igényelhető vetőmagért nem kell fizetni, csupán az elvitt mennyiség ötszörösét kell visszaadni az első termésből.

A kovásszal készült kenyér

12,5 dkg kovász, 40 dkg teljesőrlésű búzaliszt vagy rozsliszt, 3,8 dl víz - kb. 40 °C-os

Mindezt este elkeverjük, és éjjel, körülbelül 12 órán keresztül, 20° C körüli hőmérsékleten állni hagyjuk.

További hozzávalók: 1,2 kg teljesőrlésű búzaliszt, 3 dkg só, 7 dl kézmeleg víz

A víz mennyisége hozzávetőleges, kis adagokban a szükséges mennyiséget kell csak hozzáönteni

- Az összetevőket az előző este elkészítettekhez adjuk és fűszerezzük.
- Jól megdagasztjuk. A tésztának nem szabad se ragadnia, se túl száraznak lennie.
- Vastag kendővel letakarjuk, és kelni hagyjuk. Ez a helyiség hőmérsékletétől és egyéb légköri tényezőktől függően több óráig is eltarthat.
- A megkelt tésztát kivajazott formába, vagy belisztezett szakajtókba helyezzük.
- Még egyszer megkelesztjük, ezúttal lényegesen rövidebb ideig.
- A sütés előtt vízzel megkenjük, ha szükséges, megvágjuk.
- A sütőbe egy vízzel telt edényt helyezünk, és előmelegítjük.
- 10 percig 250 °C-on, 45 percig 190 °C-on sütjük.
- A kenyér akkor sült meg, ha alul és felül megütögetve egyaránt kopog.
- A sütőből kivéve ismét megkenjük vízzel, és egy rácsra tesszük hűlni.

Az élesztővel készült kenyér

1 kg teljesőrlésű búzaliszt, 1 cs. élesztő, 1 dkg só, 3-4 dl víz,

- A liszt közepébe öklünkkel kis mélyedést nyomunk.
- Az élesztőt belemorzsoljuk.
- Langyos vízzel és kis liszttel elkeverjük, és megvárjuk amíg felfut.
- Az élesztő felfutása után ízlés szerint fűszerezzük.
- Jól meggyúrjuk. A tésztának nem szabad se ragadnia, se túl száraznak lennie.
- Vastag ruhával letakarjuk és meleg helyen kb. két órát kelni hagyjuk.
- A szépen megkelt tésztát még egyszer átgyúrjuk.
- Egy kivajazott formába, vagy belisztezett szakajtóba tesszük és még egyszer kelni hagyjuk.
- A sütés előtt vízzel megkenjük, ha szükséges, megvágjuk.
- A sütőbe egy vízzel telt edényt helyezünk, és előmelegítjük.
- 30-45 percig 190 °C-on sütjük.
- A kenyér akkor sült meg, ha alul és felül megütögetve egyaránt kopog.
- A sütőből kivéve ismét megkenjük vízzel, és egy rácsra tesszük hűlni.

Burgonyás kenyér I.

1 kg finomliszt, 30-40 dkg főtt, áttört burgonya, 3 dkg só, 4 dkg élesztő, 5-6 dl víz, 5 dkg olvasztott zsír, 1 evőkanál cukor, 1 evőkanál tejpor.

A burgonyát kis kefével alaposan megtisztítjuk, megmossuk és héjában, sós vízben puhára főzzük. (Sóra azért van szükség, hogy a burgonya héja főzéskor ne repedjen szét.) A puhára főzött burgonyát meghámozzuk és még melegen áttörjük. Hagyjuk kihűlni; és utána a langyos átszitált liszttel egy nagyobb méretű tálban összedolgozzuk. Az élesztőt 1 dl vízzel, a cukorral és a tejporral összekeverjük és kelni hagyjuk 10-15 percig. Ezután ráöntjük a burgonyás lisztre és összedolgozzuk a megkelt élesztővel. Vízben feloldjuk a sót, fokozatosan hozzáöntjük a liszthez és megkezdjük a dagasztást. A dagasztás végén a tésztába beledolgozzuk az olvasztott zsírt. Akkor lesz jó a tészta, ha kezünkről és az edény oldaláról könnyen elválik, és az állománya közepesen kemény.

A tésztából cipót formázunk, a tetejét meglisztezzük, konyharuhával letakarjuk, közepesen meleg helyre tesszük és 60 percig kelesztjük. Ez után ismét átgyúrjuk, tetszés szerint formázzuk, előzőleg bezsírozott tepsibe helyezzük, majd 20 percig pihentetjük. Ez után vizes ecsettel lekenjük, 3-4 helyen késsel bevágjuk (9. ábra) és közepes erősségű tűzön 50-60 percig lassan sütjük.

Burgonyás kenyér II.

50 dkg liszt, 50 dkg rozsliszt, 2 dkg élesztő, 10 dkg margarin, 5 dkg cukor, 1 dkg só, 10 dkg főtt áttört burgonya, 4-5 dl tej.

A burgonyát megfőzzük, melegen áttörjük a kétféle langyos átszitált liszttel, sóval, cukorral összekeverjük és tálba tesszük. Közben az élesztőt langyos cukros tejben megkelesztjük, és a lisztre öntjük. A többi tejet is hozzáadjuk és jól összekeverjük, majd az olvasztott margarint ráöntjük, és addig dagasztjuk, amíg sima tésztát nem nyerünk. Cipót formálunk belőle, letakarjuk, langyos helyen 1 órán át kelesztjük. A megkelt tésztát lisztezett deszkára borítjuk és könnyedén átgyúrjuk. Ízlés szerint formázzuk, kivajazott tepsibe helyezzük, olajjal megkenjük, 30 percig kelesztjük és előmelegített sütőben 50-60 percig sütjük.

Burgonyás kenyér III.

35 dkg finomliszt, 50 dkg főtt, áttört burgonya, 1 dl tej, 1 dkg élesztő, 2 szem kockacukor, kevés só, 2 evőkanál. olívaolaj .

Az élesztőt langyos, cukros tejben megkelesztjük, a burgonyát meghámozzuk és egészben puhára főzzük, melegen áttörjük, hagyjuk kihűlni. A lisztet átszitáljuk, hozzáadjuk a sót, a megkelt élesztőt, és közepes keménységű tésztát dagasztunk. Az olajat közben ráöntjük és beledolgozzuk. Ha kész, a tésztát - ízlés szerint forrázzuk, zsírozott, lisztezett sütőlapra helyezzük. Letakarva, meleg helyre tesszük és 1,5 órán át kelesztjük. A megkelt tészta felületét 2-3 helyen megvágjuk. Előmelegített sütőben, közepes melegben 50-60 percig sütjük. Közben néhányszor vízzel bepermetezhetjük.

Búzakenyér

2 kg rétesliszt, 2 dkg élesztő, 2 dkg só, langyos víz.

A lisztet mély dagasztótálba szitáljuk, a közepén mélyedést képezünk. Az élesztőt 5 dl langyos vízben feloldjuk és. beleöntjük a mélyedésbe. Kevés lisztet szórunk rá, letakarjuk és 3 órán át kelesztjük. Közben a sót kevés vízben feloldjuk, a lisztre öntjük és a megkelt élesztővel összekeverjük. Majd annyi vizet adunk hozzá, hogy lágy tésztát nyerjünk. Addig dagasztjuk, amíg a tészta könnyűszerrel le nem válik a kézről és hólyagos nem lesz. Az így elkészített tésztából veknit vagy cipót formálunk, amit lisztezett tepsibe teszünk, 60 percig hagyjuk kelni, és 220 °C-os forró sütőben 60 percig sütjük.

Búzakenyér szász módra

1 kg liszt, 2 dkg cukor, 3 dl tej, 1-1,5 dkg só, 5 dkg zsír, 4 dkg élesztő, egy tojássárgája.

Az élesztőt langyos cukros tejben megkelesztjük. A lisztet átszitáljuk és meleg helyre tesszük. A tejben feloldjuk a sót és, ráöntjük a lisztre. Összekeverjük, és hozzáadjuk a megkelt élesztőt az olvasztott zsírt és addig dagasztjuk, hogy a tészta sima és rugalmas legyen: Cipót formálunk belőle, felületét bezsírozzuk, és letakarva 1 órán át kelesztjük. Ha a tészta megkelt, átgyúrjuk, kizsírozott és lisztezett tepsibe rakjuk és 30 percig pihentetjük. A tészta felületét tojássárgájával bekenjük, és előmelegített sütőben 40-50 percig szép pirosra sütjük.

Croissant

60 dkg liszt 1 joghurt 2 dl tej 5 dkg élesztő 1 tk. cukor 2 tk. só, összegyúrni, 6-8 részre osztani, pihentetni 1 (Rama) margarin

Korong alakúra nyújtani a 8 tészta réteget, egymásra téve fagyos margarint a rétegek közé reszelni/szeletelni, 6-8 cikkre vágni, kiflire összetekerni, esetleg meg másfél órát keleszteni. Tetejét tojás sárgájával megkenni, esetleg sajtot vagy sót szórni rá, sütni.

Az eddigi tapasztalatok alapján a 2. kelesztés is nagyon jót tesz neki. Az anyósom nem 6-8 nagy croit sütött, hanem téglalap alakúra nyújtotta a rétegeket és sok kiflicskét csinált belőle, olyan 8 centiseket. Én a hétvégén úgy akarom kipróbálni, hogy kis croikat csinálok és egy kis kocka sajtot, illetve sonkát rakok bele.

Fehér kenyér I.

1 kg finomliszt, 4 dkg élesztő, 4-5 dl víz, 2 dkg só, 5 dkg olaj, 1 dkg cukor, 1 ek tejpor

1 dl langyos vízben feloldjuk a cukrot, a tejport, és az élesztőt belemorzsoljuk. Meleg helyen megkelesztjük. Az átszitált, langyos lisztet tálba öntjük, a sóval összekeverjük. Ha az élesztő megkelt, a tálban lévő lisztre öntjük, és először nyomkodjuk, majd apránként hozzáöntjük a vizet és az olajat, ezután simára dagasztjuk a tésztát. Cipót formálunk belőle, konyharuhával letakarjuk és 45 percig kelni hagyjuk. Utána óvatosan átgyúrjuk, és tetszés szerint tepsibe vagy sütőlapra helyezzük. 20-30 percig pihentetjük, majd felületét tejjel bekenjük, és előmelegített sütőben közepes erősségű tűzön 45-50 percig sütjük.

Fehér kenyér II.

1 kg finomliszt, 4 dkg élesztő, 4 dkg cukor, 4 dl meleg tej, 5 dkg étolaj, 2 dkg só.

Az élesztőt kevés langyos, cukros tejben megkelesztjük. Nagyobb méretű tálba öntjük az étolajat, a sót, a maradék cukrot, és a megkelt élesztővel jól összekeverjük. Az átszitált lisztet és a meleg {30 °C-os) tejet fokozatosan adagoljuk, és favillával elkezdjük a tészta kidolgozását. Amikor már nehezen kezelhető a tészta, kézzel folytatjuk a dagasztást. A tészta állománya közepesen kemény legyen, olyan, hogy közben húzogatni lehessen a tál egyik oldalától a másikig. Alaposan kidolgozzuk, hogy felülete fényes, sima és hólyagos legyen. Ha ilyen, befejezzük a dagasztást, a tésztát letakarjuk, 60-70 percig kelesztjük. Az idő letelte után a tésztát a tálból lisztezett gyúródeszkára borítjuk, lazán átgyúrjuk, ízlés szerint formázzuk. Ezután kizsírozott, lisztezett tepsibe helyezzük, 35-40 percig meleg helyen tartjuk. Sütés előtt étolajjal megkenjük. Előmelegített, közepes erősségű sütőben 45-50 percig szép barnára sütjük.

Fehér kenyér gombával

Ha a fehér kenyér tésztáját gombával megtöltjük, nagyon kellemes készítményt kapunk. A megkelt tésztát lisztezett gyúródeszkára borítjuk, lazán átgyúrjuk, majd kétujjnyi vastagra nyújtjuk, és a gombás töltelékkel megkenjük. A megtöltött tésztát 60-70 percig kelesztjük, felületét a sütés előtt tojásfehérjével bekenjük. Előmelegített sütőben, közepes erősségű tűzön 60-80 percig sütjük. A tepsiben hagyjuk kihűlni. Frissen fogyasztva, felszeletelve teához kiváló ízű különleges étel. A gombás kenyeret jól lehet fagyasztani, egyben vagy szeletelve. A felmelegített kenyeret rövid időn belül el kell fogyasztani, mert a gomba gyorsan romlik.

Gombás töltelék I. Hozzávalók: 50 dkg gomba, 5 dkg petrezselyemzöldje, 10-15 dkg vöröshagyma, 1 kávéskanál pirospaprika, 1 dl étolaj, ízlés szerint majoránna, őrölt bors, só, 3 tojássárgája. A gombát megtisztítjuk, megmossuk, apróra vágjuk. A hagymát megtisztítjuk és ledaráljuk. Az étolajat megmelegítjük és üvegesre pirítjuk benne a hagymát, hozzáadjuk a gombát, megfűszerezzük. Ha a leve elfőtt, hozzátesszük a paprikát és a petrezselyemzöldjét. Hagyjuk kihűlni. A hideg gombához hozzákeverjük a tojássárgáját. Ezt a masszát rátöltjük a tésztára, óvatosan összegöngyöljük és zsírozott, lisztezett tepsibe helyezzük.

Gombás töltelék II. Hozzávalók: 20 dkg gomba, 10 dkg sárgarépa, 10 dkg petrezselyemgyökér, 5 dkg karalábé, 10 dkg vöröshagyma, ízlés szerint őrölt kakukkfű, őrölt bors, só, 5 dkg reszelt sajt, 10 dkg vaj. A zöldségféléket alaposan megmossuk, megtisztítjuk, lereszeljük és 5 dkg vajon kevés vízzel puhára pároljuk. A gombát, a hagymát megtisztítjuk, megmossuk, apróra vágjuk. A hagymát a vajon üvegesre pirítjuk, majd hozzáadjuk a gombát. Ha a leve elfőtt, összekeverjük a puha zöldségekkel; megfűszerezzük és hagyjuk az egészet kihűlni. Az így elkészített gombához hozzáöntjük a reszelt sajtot, jól összekeverjük. A kinyújtott tésztára terítjük, összegöngyöljük, zsírozott, lisztezett tepsibe helyezzük.

Fehér kenyér különleges ízesítéssel

1 kg finomliszt, 5 dkg cukor, 1 mokkáskanál őrölt gyömbér, 3 dl tej, 1 dl meleg víz, 1 dkg só, kevés vaj, 4 dkg élesztő.

Az élesztőt és az őrölt gyömbért langyos, cukros tejes vízben összekeverjük, 15-20 percig kelni hagyjuk. Közben a lisztet mély tálba szitáljuk, hozzáadjuk a cukrot, a sót és a megkelt gyömbéres élesztőt. Annyi tejet és vizet adunk hozzá, hogy a tészta nagyon kemény és feszes legyen. Ha ragadós, akkor lisztezzük meg a tésztát. A tepsi méretétől függően 2 vagy 3 részre osztjuk. A tepsiket alaposan kizsírozzuk, kilisztezzük, és a tésztát belehelyezzük. 1-l,5 órán át letakarva hagyjuk kelni. Ha duplájára nőtt, akkor jó. Sütés előtt olvasztott langyos vajjal megkenjük, és előmelegített sütőben közepes tűzön 45-50 percig sütjük. Sütés közben a kenyeret 2-szer vízzel bepermetezzük. Ezt a tésztát nagyon jól lehet fagyasztani. Ha fagyasztani akarjuk, kelesztés előtt hosszúkásra vagy cipóra formázzuk és alufóliába csomagolva helyezzük a fagyasztóba. Sütés előtt 4-5 órával előbb kivesszük a fagyasztóból és meleg helyen megkelesztjük. Ezután ugyanúgy járunk el, mint a friss tésztánál.

Finn cipócskák

4 dl (kb. 25 dkg) rozsliszt, 4 dl (17-18 dkg) zabpehely, 1 kiskanál só, 7 dl víz, 3 evőkanál méz, 5 dkg élesztő, 8-9 dl (kb. 45 dkg) finom- vagy kenyérliszt a nyújtáshoz: liszt a tepsi kikenéséhez: olaj

A rozslisztet meg a zabpelyhet összekeverjük, megsózzuk, majd 6 dl forrásban levő vízbe szórjuk. A tűzről lehúzzuk, megvárjuk amíg szobahőmérsékletűre hűl. A maradék vizet meglangyosítjuk, a mézet kevergetve feloldjuk benne, és az élesztőt belemorzsoljuk. Mindezeket a finomliszttel együtt 6-8 percig dagasztjuk, majd meleg helyen, letakarva 1 órán át pihentetjük. Utána belisztezett deszkára borítjuk, hengerré formáljuk és 24 egyenlő részre vágjuk. Zsemle formájúra gömbölyítjük, majd kikent tepsire egymás mellé rakjuk. Meleg helyen, letakarva kb. 40 percig kelesztjük. Előmelegített sütőben, nagy lánggal (220 °C; légkeveréses sütőben 200 °C) kb. 15 percig sütjük.

Fokhagymás kenyér

50 dkg liszt, 1 dl tej, l,5 dl víz, cukor, 2 tojás, 10 dkg napraforgóolaj, 3 dkg áttört fokhagyma, 1 evőkanál apróra vágott petrezselyemzöld, 1 mokkáskanál majoránna (elhagyható), 1 mokkáskanál só.

Az élesztővel, 1 dl langyos tejjel, kevés cukorral és kis mennyiségű liszttel kovászt készítünk, 15-20 percig kelesztjük. Közben a tojásokat a meglangyosított vajjal, az olajjal, a sóval és S dkg liszttel jól elkeverjük. Ezután összedolgozzuk a megmaradt liszttel, a többi vízzel és a megkelt kovásszal. Ha befejeztük a dagasztást, a tésztát konyharuhával letakarjuk és 60 percig kelesztjük, azután hozzáadjuk az áttört, pépesített fokhagymát, a fűszereket, óvatosan átgyúrjuk és kivajazott, keskeny, magas tepsibe helyezzük. A tészta tetejét tejjel bekenjük és széles pengéjű késsel bevagdossuk. Előmelegített, 220 °C-os sütőben 50-60 percig sütjük.

Francia farmerkenyér

3 dl víz, 5 dkg élesztő, 2 dl tejföl, 1,6 l (kb. 90 dkg) finom- vagy kenyérliszt, 1 ek. olaj, 2 kk. só a nyújtáshoz: liszt a tepsi kikenéséhez: olaj

A vizet meglangyosítjuk, az élesztőt belemorzsoljuk és simára keverjük. A tejföllel, a liszttel, az olajjal meg a sóval 6-8 percig dagasztjuk, majd meleg helyen, letakarva kb. 40 percig kelesztjük. Belisztezett deszkára borítjuk, kettéosztjuk, könnyedén átgyúrva hosszúkás cipókká formáljuk és kiolajozott tepsire fektetjük. További 30 percig kelesztjük, éles késsel hosszában bevágjuk, majd előmelegített sütőben, nagy lánggal (220°C; légkeveréses sütőben 200°C) kb. 30 percig sutjuk.

Francia kenyér

1 kg finomliszt, 3 dkg élesztő, 2 dkg olaj, 3 dkg méz, 1 dkg só.

30 dkg langyos, átszitált liszthez adjuk az élesztőt, az olajat és a mézet. Jól összekeverjük és hozzáöntünk annyi vizet, hogy sűrű kovászt kapjunk. Az így elkészült kovászt félretesszük, és 1 órán át kelni hagyjuk. Ez után adjuk hozzá a megmaradt lisztet és annyi langyos vizet, hogy jól formálható lágy tésztánk legyen. A tésztát addig dagasztjuk, amíg hólyagos nem lesz és nem ragad a kezünkhöz. 20-30 percig pihentetjük, majd kiolajozott és lisztezett tepsibe téve tovább pihentetjük 15-20 percig. Ez után előmelegített, 220 °C-os forró sütőben 40-50 percig sütjük.

Fűszeres kenyér

1 kg finomliszt, 5 dkg cukor, 4 tojás, 10 dkg vaj, 5 dkg élesztő, 2 dkg só, 2-3 dl feles tej, 1 mokkáskanál szerecsendió, 1 kávéskanál bazsalikom.

Az élesztőt langyos, tejes cukros oldatban megkelesztjük. A lisztet nagyobb méretű tálba szitáljuk, és a cukrot, az őrölt szerecsendiót, az őrölt bazsalikomot, a 4 egész tojást és az olvasztott vajat belekeverjük. Ez után a megkelt élesztővel és a szükséges mennyiségű tejes vízzel közepes keménységű tésztát dagasztunk. Ha kész, konyharuhával letakarjuk, meleg helyre tesszük, 1 órán át kelni hagyjuk. A megkelt tésztát lisztezett gyúródeszkára borítjuk, átgyúrjuk, megformázzuk. Lisztezett tepsibe rakjuk és 30 percre langyos helyre tesszük. Ez után megkenjük olajjal, majd előmelegített sütőben 1 órán keresztül lassú tűzön sütjük. Különleges, kellemes ízű kenyér.

Fűszeres rozsos kenyér

50 dkg rozsliszt, 50 dkg búzaliszt, 5 dkg élesztő, 2 dkg cukor, 2 dl napraforgóolaj, 3-4 dl tej, 4 dkg só, 5 dkg vöröshagyma, 1-1 mokkáskanál petrezselyem, bazsalikom, őrölt kömény, majoránna, koriander.

Az élesztőt cukros langyos tejben 10-15 percig kelesztjük. Az átszitált liszthez hozzáadjuk a cukrot, a sót, az olajat, a megkelt élesztőt, és tejjel az egészet tésztává gyúrjuk. 45-50 percig meleg helyen kelesztjük. Közben a fűszereket ízlés szerint összeállítjuk és összekeverjük. A megkelt tésztát lisztezett gyúródeszkára helyezzük és két részre osztjuk. Az egyik részt félretesszük, a másik részt összedolgozzuk a fűszerekkel. Ezután a fűszeres tésztából rudat formálunk.

A tészta másik felét kinyújtjuk és beletekerjük a fűszeres tésztát, és az egészből egy hosszabb veknit formálunk (ezzel elkerülhető, hogy a fűszerek megégjenek). Az így elkészített tésztát kilisztezett tepsibe helyezzük és 30 percig pihentetjük. Ez idő letelte után a tésztát tejjel bekenjük, és előmelegített sütőben 45-60 percig sütjük.

Graham-kenyér

1 kg Graham-liszt, 30 dkg fehérliszt, 4 dkg élesztő, 10 dkg napraforgóolaj, kb. mokkáskanál őrölt kömény (ízlés szerint), 2 dkg só, 1,2 1 víz.

Az élesztőt 2 dl langyos vízben jól feloldjuk, és 10-15 dkg liszttel tejföl sűrűségű kovászt készítünk, majd langyos helyen 35-45 percig kelesztjük. Közben a kétféle lisztet megszitáljuk és az őrölt köményt hozzáadjuk. Amikor a kovász megkelt, a liszthez öntjük, összekeverjük, a langyos sós vizet fokozatosan adagoljuk és elkezdjük a dagasztást. Közben hozzáöntjük az előre lemért napraforgóolajat és simára dolgozzuk a tésztát. Fontos, hogy a tészta fakanállal könnyen keverhető legyen. Akkor kapunk jó kenyeret, ha a tészta jó lágy. Az így elkészített tésztát 30 percig pihentetjük, majd kivajazott vagy olajozott tepsibe rakjuk. 15-20 percig pihentetjük, előmelegített sütőbe helyezzük, közepes erősségen kb. 60 percig sütjük. A sütőben hagyjuk kihűlni, hogy a kenyér teteje puha legyen.

Graham-kenyér burgonyával

40 dkg finomliszt, 50 dkg Graham-liszt, 10 dkg vaj, 10 dkg burgonyapehely vagy 25 dkg főtt, áttört burgonya, 3 dkg só, 3-4 dl tej, tojássárgája, a tetejére lenmag.

A megszitált langyos liszt közepébe mélyedést képezünk, és beleöntjük a langyos vízben feloldott élesztőt, majd letakarjuk és 60 percig kelni hagyjuk. Ha jó a kovász, akkor ráöntjük a burgonyapelyhet, a sót, a maradék lisztet, az olvasztott vajat és tejjel jól összedolgozzuk. Ezután a tésztát letakarjuk, 60 percig kelni hagyjuk. Ez idő (eltelte után átgyúrjuk, négy részre osztjuk és kisebb vekniket formázunk belőle, kizsírozott tepsibe tesszük, 30 percig kelesztjük, közvetlenül sütés előtt tojássárgájával bekenjük, lenmaggal megszórjuk. Előmelegített, közepesen meleg sütőben 25-30 percig sütjük.

Graham-kenyér búzacsírával

1 kg Graham-liszt, 10 dkg búzacsíra, 10 dkg kukoricaliszt, 10 dkg zabpehely, 1 dkg élesztő, 1 dkg só, 1 l langyos víz, 1 evőkanál lenmag, 5 dkg napraforgóolaj, 1 dkg méz.

Az élesztőt mézes, langyos vízben megkelesztjük. A zabpelyhet kávédarálón megőröljük. Ezután a különböző liszteket a búzacsírával, a sóval és a lenmaggal jól összekeverjük. Az élesztőt ráöntjük a lisztre, a langyos vízzel alaposan eldolgozzuk, és közben hozzáadjuk az olajat. Az így elkészült tésztát tálban 3-4 órán át langyos

helyen megkelesztjük. Ez idő letelte után kiolajozott tepsibe tesszük, 30 percig pihentetjük, és közepesen meleg sütőben sütjük kb. 45-50 percig. Ha kész, a tepsiből óvatosan a kenyérvágó deszkára kiborítjuk és tiszta konyharuhával letakarva hagyjuk kihűlni.

Húsvéti sonkáskenyér

80 dkg finomliszt, 3 dkg élesztő, 5 dkg vaj, 4 dkg cukor, 40 dkg főtt, ledarált füstölt sonka, 3-4 dl tej, kevés só. Az élesztőt 1 dl langyos, cukros tejben 10-15 percig kelesztjük.

Az átszitált langyos lisztet, az olvasztott vajat, a sót és a megkelt élesztőt a maradék tejjel közepesen lágy tésztává összedolgozzuk. Ezután hozzáadjuk a ledarált sonkát és tovább dagasztjuk, amíg hólyagos nem lesz. A tésztát cipóvá formáljuk, nagyobb méretű tálba tesszük, letakarjuk és kb. 60 percig duplájára kelesztjük. A megkelt tésztát óvatosan átgyúrjuk, két részre osztjuk, hosszúkásra formázzuk, 20-30 percig pihenni hagyjuk. Közvetlenül sütés előtt felületét tojássárgájával bekenjük, és előmelegített sütőbe téve megsütjük. A tetejét időnként permetezzük meg vízzel. A sütés ideje 60 perc. Nagyon különleges, finom kenyérhez jutunk. Felhasználhatjuk szendvicsként, vajjal, vajkrémmel, ízlés szerint zöldpaprikával ízesítve. Hűtőben, alufóliába csomagolva 2 hétig is friss marad. Lefagyasztva hosszabb ideig tárolhatjuk.

Ízesített finom kenyér

80 dkg finomliszt, 20 dkg búzacsíra, 4 dkg élesztő, 2 evőkanál méz, 4 dl 3:1 arányú tejes víz, 1 dkg só, 1 mokkáskanál őrölt szerecsendió, 1 kávéskanál fahéj; 5 dkg mazsola, 5 dkg darabolt dió; kevés vaj, 1 dkg só, 1 tojás.

Langyos, mézes vizes tejben az élesztőt megkelesztjük. A lisztet mély tálba szitáljuk, hozzáadjuk a búzacsírát, az őrölt szerecsendiót, a fahéjat, a mazsolát, a darabolt diót és a sót. Az egészet összekeverjük, majd a megkelt élesztőt ráöntjük és a vizes tejjel kemény tésztává gyúrjuk. A jól kidolgozott tésztát kizsírozott és lisztezett tepsibe rakjuk, 1-1,5 órán át meleg helyen kelesztjük. Akkor kelt meg jól a tészta, ha duplájára nőtt. Ez idő letelte után a tészta felületét egész tojással bekenjük, olvasztott vajat csurgatunk rá és előmelegített sütőben, közepes lángon 50-60 percig sütjük:

Káposztás kenyér

1 kg finomliszt, 5 dkg élesztő, 2 evőkanál étolaj, 5-6 dl víz, 30 dkg pirított káposzta, 2 dkg só.

A lisztet kissé felmelegítjük. A közepén mélyedést képezünk, belemorzsoljuk az élesztőt, langyos vízzel elkeverjük. Adunk hozzá kevés lisztet, letakarjuk, és meleg helyen 30-40 percig kelni hagyjuk. Ez után hozzáadjuk a szép sárgára pirított káposztát, a sót és annyi vizet, hogy közepes keménységű tésztát kapjunk. Addig dagasztjuk, amíg az edény falától elválik, majd meghintjük liszttel, letakarjuk, és meleg helyen 60 percig kelesztjük. Ez után lisztezett gyúródeszkára borítjuk, lazán átgyúrjuk. Ízlés szerint formázzuk. Kizsírozott tepsibe tesszük és 30-40 percig ismét kelesztjük. A tészta felületét késsel megvágjuk, beolajozzuk, előmelegített sütőben, közepes melegen 50-60 percig sütjük.

Kárst (szegénykenyér)

1 kg kukoricaliszt, 25 dkg búzaliszt, 3 szem kockacukor, 3 dkg élesztő, kevés só, 3 evőkanál napraforgóolaj, langyos víz. Az élesztőt langyos, cukros vízben megkelesztjük. A kukoricalisztet átszitáljuk és mély tálba öntjük. A megkelt élesztőt, a sót, a búzalisztet összekeverjük és annyi langyos vizet adunk hozzá, hogy közepes keménységű tésztát kapjunk. A tészta kidolgozása közben adjuk hozzá a napraforgóolajat. Addig dagasztjuk a tésztát, amíg a kézről és a tálról egyaránt le nem válik. Ezután kiolajozott tepsibe tesszük és 60 percig kelesztjük. A megkelt tésztát előmelegített sütőben, közepes tűzön 60 percig sütjük.

Kolbászos kenyér

1 kg finomliszt, 30 dkg szárazkolbász, 10 dkg zsír, 4 dkg élesztő, 2 tojás, 2 dl tejföl, só, tej, 1 dkg cukor.

Az élesztőt langyos, cukros tejben megkelesztjük. Közben az átszitált lisztet a zsírral elmorzsoljuk. A tojást összekeverjük a tejföllel, beletesszük a megkelt élesztőt és a sót. A lisztet az ízesített élesztős tejföllel jól összedolgozzuk, ha nem elég puha a tészta, tejet adunk hozzá. Állaga akkor jó, ha dagasztás közben leválik a kezünkről és a felülete sima, fényes. Ezután a tésztát lisztezett gyúródeszkára helyezzük, kinyújtjuk és rászórjuk a darált száraz kolbászt. Összehajtogatjuk, 25-30 percig letakarva pihentetjük. Ezt háromszor megismételjük. 25-30 perces pihentetések után kinyújtjuk, összehajtjuk. A végén vekni alakúra formáljuk, zsírozott, lisztezett tepsibe tesszük és 25 percig ismét pihentetjük. Végül tojássárgájával megkenjük és előmelegített sütőben, közepes melegen 60 percen át sütjük. Kolbász helyett ízesíthetjük a kenyeret darált töpörtyűvel, sonkával, pörkölttel: vagy löncshússal is.

Korpás kenyér

1 kg teljes búzaliszt, 25 dkg fehér liszt, 1 dkg élesztő, 2 dkg olaj, 2 dkg só, 8 dl víz.

A kétféle langyos lisztet átszitáljuk, nagyobb méretű tálban jól összekeverjük, a közepébe mélyedést alakítunk ki, és beleöntjük a vízzel előzőleg jól összekevert friss élesztőt. Folyékony tésztát kavarunk a vizes élesztőből és a lisztből, majd kevés lisztet hintünk rá azért, hogy a kelés közben ne képződjék kéreg. Ezután konyharuhával letakarjuk, és langyos helyen 2 órán át kelesztjük. Ha jól megkelt a kovász, azonnal folytatjuk a tésztakészítést. A kimért langyos vízben feloldjuk a sót, és állandó keverés közben ráöntjük a lisztre, ezután kezdjük el a dagasztást, és addig folytatjuk, míg a tészta szép sima nem lesz. Cipót formálunk belőle, 45 percig kelesztjük, majd a tepsi méretétől függően egy vagy két darabban megsütjük. A tepsit olajjal vagy vajjal kikenjük és belisztezzük. Ezután a tésztát 15-20 percig ismét pihentetjük. Előmelegített sütőben, közepes tűzön kb. 1-1,5 óráig sütjük. Szép fényes lesz a kenyér, ha a felületét, amíg meleg, sós vízzel megkenjük.

Köményes búzakenyér

1 kg finomliszt, 10 dkg Graham-liszt, 10 dkg búzacsíra, 5 dkg élesztő, 3 evőkanál méz, 4 dl 3:1 arányú tejes víz, 1,5 dkg só, kevés vaj, kb. 1 mokkáskanál őrölt köménymag.

Az élesztőt mézes, langyos vizes tejben megkelesztjük. A liszteket nagyobb méretű tálba szitáljuk, összekeverjük a búzacsírával, a sóval és az őrölt köménymaggal. A megkelt élesztőt ráöntjük a lisztre, és a megmaradt tejes vízzel közepes keménységű tésztát dagasztunk. Letakarjuk, 30-40 percig kelesztjük, s ha kész, lisztezett gyúródeszkára borítjuk. Kétujjnyi vastagra nyújtjuk, összetekerjük, hengert képezünk belőle. Ezután kizsírozott, lisztezett formákba helyezzük, 40-50 percig kelni hagyjuk, majd olvasztott vajjal bekenjük, előmelegített, közepesen meleg sütőbe tesszük. A sütési idő kb. 50-60 perc. Ezt a tésztaalapot tovább ízesíthetjük. A megkelt, kinyújtott tésztára ízlés szerint szórhatunk különböző összetételű zöldségkeverékeket, sonkakockákat, amit reszelt sajttal kevertünk össze. Ha köményt nem tettünk a tésztába, akkor megszórhatjuk darált mogyoróval, amit előzőleg szezámmag őrleménnyel összekevertünk. A különböző ízesítőkkel jellegzetes aromájú kenyeret kapunk.

Magokkal ízesített kenyér I.

50 dkg korpás liszt, 50 dkg rozsliszt, 10 dkg lenmag, 10 dkg szezámmag, 10 dkg mogyoró (elhagyható), 5 dkg mandula, 4 dkg élesztő, só, 1 kávéskanál méz.

Az élesztőt mézes, langyos vízzel, kevés liszttel kelesztjük. Közben a liszteket átszitáljuk, összekeverjük a lenmaggal, a szezámmaggal, a ledarált mogyoróval, a mandulával és vizet adunk hozzá. Ezután hozzáadjuk a megkelt élesztőt, és addig dagasztjuk, amíg a tészta felülete sima nem lesz. 45 percig kelesztjük, majd kivajazott tepsibe tesszük. Letakarva ismét 30 percig kelesztjük. Előmelegített sütőben közepes tűzön 50-60 percig sütjük.

Magokkal ízesített kenyér II.

70 dkg finomliszt, 10 dkg szójaliszt, 5 dkg borsóliszt, 4 dkg élesztő, 2 dkg cukor, 1 dkg só, 5 dkg napraforgómag, 5 dkg tökmag, 2 evőkanál étolaj.

Az élesztőt langyos, cukros, lisztes vízben megkelesztjük. A liszteket átszitáljuk, a napraforgó-, a tökmagot és a sót hozzákeverjük. A megkelt élesztőt a liszthez öntjük, és annyi vizet adunk hozzá, hogy közepes keménységű legyen a tésztánk. Ezután letakarva 40-50 percig kelesztjük. Ez idő letelte után lisztezett gyúródeszkára borítjuk a tésztát, lázán átgyúrjuk, zsírozott, lisztezett tepsibe helyezzük, 40 percig ismét kelesztjük, étolajjal bekenjük. Előmelegített sütőben kb. 50 percig sütjük, s ha kész, ismét bekenjük étolajjal.

Magokkal ízesített kukoricakenyér

80 dkg finomliszt, 20 dk kukoricaliszt 4 dkg élesztő, 2 evőkanál méz, 4 dl tej és víz 3:1 arányú keveréke, 1 dkg só, 2 kávéskanál zellermag, 1 kávéskanál zsálya, 1 mokkáskanál majoránna, kevés vaj.

Az élesztőt, langyos, mézes, tejes vízben megkelesztjük. A liszteket átszitáljuk, a zellermagot, a zsályát, majoránnát és a sót hozzákeverjük. A megkelt élesztőt a liszthez öntjük, és a maradék tejes vízzel kemény tésztát dagasztunk. Ha kész, cipót formázunk belőle, és kivajazott, lisztezett tepsibe rakjuk, letakarva, meleg helyen 60 percig kelesztjük.

Ez idő letelte után olvasztott vajjal bekenjük, éles késsel három helyen bevágjuk. Előmelegített sütőbe helyezzük, közepes tűzön 40-50 percig sütjük. Közben 2-szer vagy 3-szor vízzel bepermetezzük.

Magyar komlós kenyér

2,5 kg teljes liszt, 2 marék morzsoltka, 1 csipet komlóvirág, 1 kávéskanál köménymag, 1,5 1 langyos víz.

A morzsoltka készítése. A sütésre már kész tésztából kis zsemle nagyságú darabot leveszünk, azt liszttel addig gyúrjuk, amíg tapadó morzsákká hullik szét: Tepsiben, levegőn szárítjuk. Zacskóban felfüggesztjük. Kenyérsütés előtt 16 órával bő vízben áztatjuk, és a kenyér kovászát ezzel készítjük el. Már az előző este kovászolunk. A kenyér készítése. 0,5 1 langyos vízbe este beáztatunk 2 marék morzsoltkát, 1 csipet komlóvirágot, és 3-4 órát egyenletes melegben állni hagyjuk. A teljes lisztet megszitáljuk, meleg helyen tartjuk, majd 3-4 .óra leteltével beágyazzuk a morzsókás masszát, lefödjük liszttel, és tiszta konyharuhával jól betakarjuk. Reggel hozzáadjuk az 1 liter langyos vizet, köménymagot és még annyi lisztet, amennyit felvesz. Legalább 1 óra hosszat dagasztjuk, géppel 30 perc is elegendő. Sót nem teszünk bele. A tésztát olajjal kikent tepsibe tesszük. A kenyeret 160 °C-on, közepesen meleg tűzön 2-3 órán keresztül sütjük.

Narancsos rozsos kenyér

80 dkg finomliszt, 15 dkg rozsliszt, 4 dkg élesztő, 2 dk cukor, 2-3 dl tej és víz 3:1 keveréke, 1 dkg só, 1 kávéskanál köménymag, 1 evőkanál reszelt narancshéj, kevés vaj.

Az élesztőt langyos, cukros tejes vízben kelesztjük. Közben a liszteket mély tálba szitáljuk, hozzáadjuk a köménymagot, a reszelt narancshéjat és a sót, majd összekeverjük. A megkelt élesztőt ráöntjük a lisztre a tejes vízzel közepes keménységű tésztát dagasztunk. Meleg helyen letakarva 45-50 percig kelesztjük. A megkelt tésztát lisztezett gyúródeszkára borítjuk, lazán átgyúrjuk, formázzuk, majd kizsírozott, lisztezett tepsibe helyezzük. 40 percig letakarva pihentetjük, majd olvasztott vajjal megkenjük; Előmelegített, közepesen meleg sütőben 40-50 perc alatt szép pirosra sütjük.

Örmény vékony kenyér

70 dkg búzaliszt, 20 dkg Graham-liszt, 5 dkg cukor, 5 dkg búzacsíra, 10 dkg vaj, 2 csomag szárított élesztő vagy 4 dkg friss élesztő, 10 dkg szezámmag, 1 tojás, 1 dkg só, 2-3 dl víz.

Langyos, lisztes cukros vízben a szárított élesztőt feloldjuk, kelni hagyjuk és a lisztet, a cukrot, a sót, a búzacsírát, a vajat jól összekeverjük, majd hozzáadjuk a megkelt élesztőt. Annyi vizet öntünk hozzá, hogy jó, kemény nyújtható tésztát kapjunk. Az egészet lisztezett gyúródeszkára borítjuk és jól kidolgozzuk. Addig gyúrjuk, amíg a tészta sima és fényes nem lesz. Ha ragad a tészta, szórjuk meg liszttel. Ezután a tésztát zsírozott tálba helyezzük és a tetejét is megzsírozzuk. Letakarjuk és 1-1,5 órán át kelesztjük. Miután a tészta megkelt, lisztezett gyúródeszkára borítjuk. Átgyúrjuk és 10-12 darabra vágjuk. Kis cipókat formázunk belőle 45 percig letakarva kelesztjük. Ezután a lisztezett gyúródeszkán megkelt kis cipókat 25-30 cm átmérőjű, néhány mm vékonyságú lapokká nyújtjuk, zsírozott sütőlapra helyezzük, tojáslével megkenjük és beszórjuk szezámmaggal. Előmelegített, közepes meleg sütőben 8-10 perc alatt aranybarnára sütjük. Akkor jó a kenyér, ha felpuffadt. Nagyon kellemes ízű. különleges kenyérféle.

Paprikás fehér kenyér

1 kg finomliszt, 4 dkg élesztő, 4 dkg cukor, 4 dl meleg tej, 5 dkg étolaj, 2 dkg só, 1 dkg csemege pirospaprika.

Az élesztőt kevés langyos cukros tejben megkelesztjük. Nagyobb méretű tálba öntjük az étolajat, a sót, a maradék cukrot, a megkelt élesztőt és a paprikát, majd jól összekeverjük. Az átszitált lisztet és a meleg (30 °C-os) tejet fokozatosan adagoljuk, és favillával elkezdjük a tészta kidolgozását. Amikor már nehezen kezelhető a tészta, kézzel folytatjuk a dagasztást. A tészta állománya közepesen kemény legyen, olyan, hogy közben húzogatni lehessen a tál egyik oldalától a másikig. Alaposan dolgozzuk ki, hogy felülete fényes, sima és hólyagos legyen. Ha ilyen, befejezzük a dagasztást, a tésztát letakarjuk, 60-70 percig kelesztjük. Ez idő letelte után a tésztát a tálból lisztezett gyúródeszkára borítjuk, lazán átgyúrjuk, ízlés szerint formázzuk. Ezután kizsírozott, lisztezett tepsibe helyezzük. 35-□0 percig meleg helyen tartjuk. Sütés előtt étolajjal megkenjük. Előmelegített, közepes erősségű sütőben 45-50 percig szép barnára sütjük. A kenyeret köménymaggal, napraforgómaggal ízesíthetjük.

Petrezselyemzöldes és snidlinges kenyér

1 kg finomliszt, 5 dkg élesztő, 10 dkg vaj, 10 dk áttört, főtt burgonya, 2 dkg só; az élesztő kelesztéséhez 2 szem kockacukor, 1 tojássárgája, 5-5 dkg vágott petrezselyemzöldje és snidling.

A lisztet mély tálba szitáljuk, hozzáadjuk az áttört, főtt burgonyát, a sót. Az élesztőt langyos, cukros, kevés lisztes vízzel elkeverjük és hagyjuk megkelni. A kész kovászt a liszthez öntjük, és langyos vízzel lágy tésztát dagasztunk, közben az olvasztott vajat is hozzáadjuk.

45 percig letakarva a tésztát meleg helyen kelni hagyjuk. Miután megkelt, lisztezett gyúródeszkára borítjuk, lazán átgyúrjuk, és hozzáadjuk a "zöldeket". Ízlés szerint formázzuk, 30 percig pihentetjük, tojássárgájával megkenjük, előmelegített sütőben, 50-60 percig sütjük.

Rozskenyér

1 kg rozsliszt, 40 dkg finomliszt, 4 dkg élesztő, 1 dkg só és meleg víz, 1 evőkanál méz.

1 dl vízzel a mézet és az élesztőt összekeverjük. A liszteket átszitáljuk és rászórjuk a sót. Ha megkelt az élesztő, hozzáöntjük a liszthez és összekeverjük vele, majd meleg vizet adunk hozzá, hogy közepes keménységű tésztát gyúrhassunk. A tésztát konyharuhával betakarjuk, és 1 órán át meleg helyen hagyjuk kelni. Ezután a tésztát lisztezett gyúródeszkára borítjuk, átdagasztjuk. Kiolajozott lisztezett tepsibe rakjuk, és 1 órán át pihentetjük. Előmelegített sütőben 50-60 percig sütjük.

Rozskenyér búzacsírával

80 dkg finomliszt 20 dk rozsliszt, 20 dkg búzacsira 4 dkg élesztő, 10 dkg napraforgómag, 1,5 dkg só, 8 dkg vaj vagy margarin, 2-3 evőkanál étolaj, 1 tojás, 4-5 dl meleg méz, 1 evőkanál méz, 1,5 dkg só.

2 dl langyos vízzel 2 kanál lisztet, a mézet és az élesztőt összekeverjük, majd 20-25 percen át kelesztjük. A liszteket mély tálba szitáljuk, hozzáadjuk a búzacsírát, a sót, a tojást, az olvasztott vajat és az étolajat. Az egészet annyi langyos vízzel s a megkelt élesztővel dagasztani kezdjük, hogy közepes keménységű, inkább lágy tésztát kapjunk. Meleg helyre tesszük és letakarva 60 percen át kelesztjük. Ha a tészta megkelt, lisztezett gyúródeszkára borítjuk, lazán belegyúrjuk a napraforgómagot. Ízlés szerint formázzuk és kizsírozott lisztezett tepsibe rakjuk. 40 percig ismét kelesztjük. Sütés előtt olvasztott vajjal megkenjük, késsel három-négy helyen megvágjuk. Előmelegített; közepesen meleg sütőben kb. 50-60 percig sütjük.

Rozskenyér parasztosan

80 dkg finomliszt, 30 dkg barna rozsliszt, 4 dkg élesztő, 1,5 dkg só, 6 dkg vaj vagy margarin, 1 tojás, kevés tej, 5 dl meleg víz, 2-3 kanál étolaj.

2 dl langyos vízben, 10 dkg rozsliszttel az élesztőt elkeverjük. Ezután letakarva, védett, langyos helyen 6-8 órán át kelni hagyjuk. Ha jól megkelt az élesztő, akkor mély tálba öntjük. Hozzáadjuk az átszitált liszteket, a sót és az olvasztott vajat vagy margarint. Jól összekeverjük, fokozatosan hozzáadjuk a langyos vizet, és keverővilla segítségével nagyjából összedolgozzuk. A tészta további dagasztását kézzel folytatjuk mindaddig, amíg az sima felületű nem lesz. Ezután 2 órán át kelni hagyjuk meleg helyen, letakarva. Ez idő letelte után a megkelt tésztát lisztezett gyúródeszkára borítjuk. Kettéosztjuk, lazán átgyúrjuk, cipót formázunk belőle és zsírozott, lisztezett sütőlapra helyezzük. A cipók felületét kevés liszttel megszórjuk, 30-40 percig ismét kelesztjük, majd a megkelt cipók felületét tejes tojással megkenjük. Előmelegített sütőben, közepes tűzön 45-50 percig sütjük. A kenyér felülete szép sárgásbarna lesz.

Rozsláng

60 dkg Graham-liszt, 30 dkg rozsliszt, 10 dkg szójaliszt, 4 dkg élesztő; kevés só, 0,5 dl étolaj, ízlés szerint köménymag, kávéskanál méz, 1 l langyos víz.

Az élesztőt kevés mézes, langyos vízben feloldjuk, 1 evőkanál lisztet keverünk hozzá, majd langyos helyen megkelesztjük. A langyos lisztet átszitáljuk, sóval, köménymaggal elkeverjük. A megkelt élesztőt hozzáöntjük és a vízzel tésztává dagasztjuk, közben az étolajat fokozatosan ráöntjük és a tésztába dolgozzuk. Ez után letakarjuk- és 40-50 percig kelesztjük. Ez idő letelte után megformázzuk, olajjal kikent tepsibe rakjuk, 15 20 percig meleg helyen kelesztjük, majd előmelegített, közepes erősségű tűzön 50-60 percig sütjük.

Sajtos barna kenyér

1 kg finomliszt, 10 dkg Graham-liszt, 10 dkg búzacsíra, 5 dkg élesztő, 3 evőkanál méz, 4 dl 3:1 arányú tej:víz keverék, 1,5 dkg só; kevés vaj, 10 dkg reszelt sajt, l kávéskanál őrölt kömény.

Az élesztőt mézes, langyos vizes tejben megkelesztjük. A liszteket nagyobb méretű tálba szitáljuk; összekeverjük a búzacsírával, a sóval, a sajttal és az őrölt köménymaggal. A megkelt élesztőt ráöntjük a lisztre, és a megmaradt tejes vízzel közepes keménységű tésztát dagasztunk. A dagasztást akkor fejezzük be, amikor a tészta felülete már sima és hólyagos. Letakarjuk, 30-40 percig kelesztjük, azután a lisztezett gyúródeszkára borítjuk. Kétujjnyi vastagra nyújtjuk, összetekerjük, hengert képezünk belőle. Ezután kizsírozott, lisztezett formákba helyezzük, 45-50 percig kelesztjük, majd olvasztott vajjal bekenjük, és előmelegített, közepesen meleg sütőbe tesszük. A sütési idő kb. 40-50 perc. Ha köményt nem tettünk a tésztába, akkor megszórhatjuk darált mogyoróval, amit előzőleg szezámmag őrleménnyel összekevertünk. A különböző ízesítőkkel jellegzetes aromájú kenyereket kapunk.

Sajtos fehér kenyér

1 kg finomliszt, 5 dkg cukor, 1 mokkáskanál őrölt gyömbér, 3 dl tej, 1 dl meleg víz, 1 dkg só, kevés vaj, 15 dkg reszelt sajt, 4 dkg élesztő.

Az élesztőt és az őrölt gyömbért langyos, cukros tejes vízben összekeverjük, 15-20 percig kelni hagyjuk. Közben a lisztet mely tálba szitáljuk, hozzáadjuk a cukrot, a sót, a megkelt gyömbéres élesztőt és a reszelt sajtot. Annyi tejet és vizet adunk hozzá, hogy a tészta nagyon kemény és feszes legyen. Ha ragadós, akkor lisztezzük meg. A tepsi méretétől függően 2 vagy 3 részre osztjuk. A tepsiket alaposan kizsírozzuk, lisztezzük és a tésztát belehelyezzük. 1-1,5 órán át letakarva kelni hagyjuk. Ha duplájára nőtt, a kelesztést befejezzük. Sütés előtt olvasztott, langyos vajjal megkenjük, és előmelegített sütőben közepes tűzön 45-50 percig sütjük. Sütés közben a kenyeret 2-szer vízzel bepermetezzük. Ezt a tésztát nagyon jól lehet fagyasztani. Ha fagyasztani akarjuk, kelesztés előtt hosszúkásra vagy cipóra formázzuk és alufóliába csomagolva helyezzük a fagyasztóba. Sütés előtt 4-5 órával előbb kivesszük a fagyasztóból, és meleg helyen megkelesztjük. Ezután ugyanúgy járunk el, mint a friss tésztánál.

Svéd száraz kenyér - Knäcke-Brot

1 kg Graham-liszt, 20 dkg finomliszt, 1 dkg só, 1 dkg köménymag, 1,5 dl étolaj, 0,5 l víz

A Graham-lisztet a vízzel jól átdolgozzuk, majd belekeverjük a finomlisztet, a sót és a köménymagot. Ezután 2-3 órán át pihentetjük. Ez idő letelte után átdagasztjuk, hozzáadjuk az olajat, amit előzőleg 40 °C-ra felmelegítettünk. Az olaj teljes bedolgozása után a tésztát 2-3 mm vastagra nyújtjuk és csörögemetszővel 4x8 cm nagyságú lapokat vágunk, majd felületét megszurkáljuk. Az így elkészített lapocskákat sütőlapra helyezzük és forró sütőben megsütjük. Rendkívül tartós, egymagában fogyasztva is ízletes.

Szójás kenyér

80 dkg búzaliszt, 20 dkg szójaliszt, 4 dkg élesztő, 3 dkg cukor, 1 dkg só, 2 evőkanál olaj, 5-6 dl víz.

Az élesztőt 1 dl tejjel, kevés cukorral, 2 evőkanál liszttel elkeverjük, meleg helyen 15 percig kelesztjük. Ezt követően az átszitált langyos liszthez adjuk a sót és a maradék cukrot, majd ráöntjük a megkelt élesztőt' és a vizet. Ezután elkezdjük a dagasztást. Amikor a tészta kezd hólyagosodni, hozzáadjuk az olajat és a tésztába bedolgozzuk. Ha kész, akkor a tésztát egy kilisztezett tálba tesszük és letakarjuk. 1 órán át langyos helyen kelesztjük, majd nagyon óvatosan átgyúrjuk, ízlés szerint cipót formázunk belőle. Zsírozott tepsibe helyezzük, 30 percig pihentetjük, majd előmelegített sütőben 45-50 percig sütjük.

Túrós kenyér

1,5 kg finomliszt, 50 dkg tehéntúró, 7-8 dl tej, 6 dkg élesztő, 2 dkg só, 10 dkg vaj, 1 tojássárgája, 3 szem kockacukor.

Az élesztőt cukros langyos tejben feloldjuk, és meleg helyen hagyjuk megkelni. A lisztet mély tálba szitáljuk, a friss tehéntúróval jól elmorzsoljuk és a sót hozzáadjuk. A megkelt élesztőt ráöntjük a lisztre és annyi langyos tejet öntünk rá, hogy lágy tésztát kapjunk. Jól kidolgozzuk, közben fokozatosan a tésztára öntjük az olvasztott langyos vajat és simára dagasztjuk. Miután a dagasztást befejeztük a tésztát letakarjuk, langyos helyen 30 percig kelesztjük, majd óvatosan átgyúrjuk. Ízlés szerint formázzuk. Kivajazott, lisztezett tepsibe tesszük; a tetejét megkenjük tojássárgájával, 10-15 percig pihentetjük. Előmelegített sütőben, közepes tűzön 50-60 percig sütjük.

Ünnepi kenyér (barhesz)

1,5 kg búzaliszt, 15 dkg főtt burgonya, 2 dkg élesztő, 3 szem kockacukor, 0,5 dl napraforgóolaj, langyos víz szükség szerint, 1 evőkanál só, mák vagy mandula.

A lisztet átszitáljuk, és mély tálba öntjük. Hozzáadjuk a kihűlt áttört főtt burgonyát. Jól összekeverjük a liszttel. A liszt közepén mélyedést képezünk, és a langyos édes, sós vízben feloldott élesztőt beleöntjük. Lágy tésztát dagasztunk belőle, közben az olajat is hozzáadjuk. A tésztát jól kidolgozva addig dagasztjuk, amíg a kézről és az edény faláról le nem vált. Ezután 2 órán át meleg helyen letakarva kelesztjük. A

megkelt tésztát három részre osztjuk, megsodorjuk és fonatot készítünk belőle. A megfonás után a tésztát lisztezett tepsibe tesszük, 30 percig kelesztjük, a tetejét tojássárgájával bekenjük és mákkal behintjük. Előmelegített sütőben 50-60 percig sütjük. Ízesíthetjük mandulával is úgy, hogy a mandulát hosszú csíkokra aprítjuk és beleszúrjuk a nyers tésztába.

Vegetáriánus kenyér I. (egyszerű csapati)

50 dkg finomliszt, 5 dkg vaj, kevés só, meleg víz.

A langyos, megszitált liszthez adjuk a sót, meleg vízzel lágy tésztát gyúrunk és nagyon jól kidolgozzuk. Letakarva 60 percig kelesztjük, majd a tésztából akkora darabokat veszünk ki, hogy 3 cm átmérőjű golyókat tudjunk gyúrni belőle A golyókat a lisztezett gyúródeszkán lelapítjuk, kb. 15 cm átmérőjű, nagyon vékony kerek lappá kinyújtjuk. A tetejét belisztezzük. Egyszerre több lapot készítsünk elő. Palacsintasütőben süssük meg a lapok mindkét oldalát. Akkor jó, ha a tészta kezd elszíneződni és felhólyagosodni. Ezután helyezzük a tésztát rácsos lapátra, tartsuk nyílt lángba és süssük tovább. Vigyázzunk, hogy el ne égessük. Ha megsült, kenjük be vajjal a tetejét, és egymásra halmozva lefedve tartsuk.

Vegetáriánus kenyér II. (fűszeres csapati)

50 dkg barnaliszt, 5 dkg vaj, 1-1 kiskanál őrölt mustármag, őrölt római kömény, őrölt paprika, 1/2 kiskanál őrölt koriander, só, meleg víz.

Elkészítési módja teljesen megegyezik az egyszerű csapatiéval, a különbség csak annyi, hogy a fűszereket is a liszthez keverjük. A fűszerek mennyiségét természetesen ízlés szerint lehet változtatni. A csapati a vegetáriánusok asztaláról nem hiányozhat. Az ételek mellé úgy fogyasztható, mint a kenyér.

Zabkenyér

50 dkg finomliszt, 10 dkg korpa, 5 dkg zabpehely, 5-6 dl tej, 5 dkg élesztő, 8 dkg vaj.

Az élesztőt mély tálban az átszitált lisztben szétmorzsoljuk. Hozzáadjuk a korpát, a zabpelyhet és a langyos tejet. Az egészet közepes keménységű tésztává dagasztjuk, közben a vajat is beledolgozzuk. 30 percig kelesztjük, utána cipókat formálunk belőle. Zsírozott, lisztezett tepsibe helyezzük, és 15-20 percig kelesztjük. Előmelegített sütőben 30 percig sütjük.

Zabpelyhes francia kenyér

60 dkg finomliszt, 5 dkg zabpehely, 4 dkg élesztő, 1 dkg só, 1 dl olaj .

Az élesztőt langyos vízbe morzsoljuk, hozzáadjuk a zabpelyhet, a lisztet, az olajat és annyi vizet, hogy puha tésztát kapjunk. Meleg helyen 50-60 percig kelesztjük. A megkelt tésztát 5-6 részre

osztjuk, hosszúkás rudakat formálunk belőle. Zsírozott, lisztezett sütőlapra helyezzük, 20-30 percig kelesztjük, majd éles késsel a tetejüket ferdén bevágjuk. Forró sütőben 15-25 percig sütjük.

Zalai kenyér

2 kg finomliszt, 30 dkg áttört, főtt burgonya, 4 dkg élesztő, 1-1,5 1 víz, 2 dkg só.

A langyos lisztet nagy tálba átszitáljuk, közepére mélyedést készítünk és a langyos vízben eloszlatott élesztőt beleöntjük. Kevés lisztet ráhintünk és kovászt keverünk belőle. Letakarjuk, meleg helyre tesszük, kelni hagyjuk. Ezután elkészítjük a langyos sós vizet. A liszthez hozzátesszük a kihűlt, jól áttört főtt burgonyát, és annyi sós vizet öntünk hozzá, hogy közepesen kemény tésztát kapjunk. Alaposan, erősen dagasztjuk addig, amíg kezünktől és az edénytől el nem válik. Ezután a tésztát meghintjük liszttel, tiszta konyharuhával letakarjuk, és ha a helyiség nem elég meleg, egy tiszta pokróccal is letakarjuk. 60 percen keresztül hagyjuk kelni. Ez idő letelte után, és ha megkelt a tészta, lisztezett gyúródeszkára borítjuk. Átgyúrjuk, hogy a gáz eltávozzék, és kilisztezett két tepsibe tesszük. 30-40 percig hagyjuk kelni. Előmelegített, közepes erősségű sütőben 1-1,5 órán át lassan sütjük. Mielőtt a sütőbe tesszük, vízzel széles ecsettel bekenjük, és nagy pengéjű késsel 2-3 cm mélyen bevágjuk. Mielőtt a kenyér megsült, kivesszük; vízzel bepermetezzük, és 5-10 percre visszahelyezzük a sütőbe.

Zsúrkenyér

1 kg finomliszt, 4 dkg élesztő, 2 dkg só, 3 dkg cukor, 5 dkg vaj , 5-6 dl tej .

Az élesztőt kevés, cukros tejben megkelesztjük. A lisztet felmelegítjük, átszitáljuk, hozzáadjuk a sót, a maradék cukrot és az olvasztott vajat. A megkelt élesztővel és a tejjel összedolgozzuk. Ha a tészta felülete sima, befejezzük a dagasztást. A tésztát meleg helyre tesszük letakarva, 50 percig kelni hagyjuk. A megkelt tésztát lisztezett gyúródeszkára borítjuk. Lazán átgyúrjuk, 3 vagy 4 részre osztjuk, kissé kinyújtjuk és henger alakúra formázzuk (10. ábra). Ezután kizsírozott lisztezett tepsibe helyezzük, 25-35 percig kelni hagyjuk. Langyos vízzel bepermetezzük, majd előmelegített sütőben 40-45 percig sütjük.

Zöldséges kenyér

1 kg finomliszt, 5 dkg élesztő, 5 dkg cukor, 1 dl tej, 10 dkg olvasztott vaj, 1 tojás, 1-1 kávéskanál szerecsendió, só, ízlés szerint zöldségpürék, 1 dl meleg víz.

Az élesztőt kevés cukros, meleg vízben 15 percig kelesztjük. Nagyobb méretű tálba öntjük a cukrot, a tejet, az olvasztott vajat, a szerecsendiót, a sót, a tojást és a zöldségpürét, a liszt felével először összekeverjük. Majd a többi lisztet hozzáadjuk a megkelt élesztővel. A tészta állománya közepes keménységű legyen. Addig dagasztjuk, amíg a felülete fényes és sima nem lesz. Ezután bekenjük olvasztott vajjal, és letakarva meleg helyre tesszük. Kb. 1-1,5 órán át kelni hagyjuk. Ha kész, lisztezett gyúródeszkára borítjuk, lazán átgyúrjuk, ízlés szerint alakítjuk. Zsírozott, lisztezett formába helyezzük, vajjal megkenjük, 30-40 percig pihentetjük. Előmelegített sütőben lassan, 60-80 percen keresztül sütjük.

A kenyér ízesítéséhez felhasználható zöldségpürék előkészítése

Céklapüré. 70 dkg céklát alaposan megmosunk; megtisztítunk, négy részre daraboljuk és kuktában puhára főzzük. A levét leszűrjük, a puha cékladarabokat meghámozzuk, majd pépesítjük. Így keverjük a liszthez.

Sárgarépapüré. A sárgarépát hasonlóan készítjük el, mint a céklát. A mennyiség szintén 70 dkg.

Burgonyapüré. 45 dkg hámozott, főtt burgonyát, 1 dl tejjel pépesítjük. Így adjuk a liszthez.

Parajpüré. 1 kg parajt kevés vízben megpároljuk, az ízlés szerinti mennyiségű fokhagymát felaprítjuk, az egészet pépesítjük és hozzákeverjük a liszthez.

Paradicsompüré. 30 dkg konzerv paradicsompürét, 10 dkg ketchupot, 1 evőkanál Vegetát jól összekeverjük és hozzáadjuk a liszthez.

Gépi receptek

Némi tudnivaló a kenyérsütő működéséről

A kenyérsütő gép teljesen automatizált, minden műveletet önállóan, egy előre meghatározott program szerint végez. Ez az előnye (néha a hátránya is). Kiválóan alkalmas arra, hogy az alapanyagokat megfelelő sorrendbe beletéve, a beállított időre friss kenyeret szolgáltasson.

Üzembe helyezéséről, beállításáról, tisztításáról, kérjük, olvassak el a géphez mellékelt vásárlói tájékoztatót. Néhány jó tanácsot szeretnénk csak adni.

Előre programozott kenyér

A kenyérsütőnek nagy előnye, hogy a kívánt időpontra, anélkül, hogy bármi gondunk lenne vele, elkészíti a kenyeret. Mikor előnyös a használata?

- Ha reggel mindig friss kenyeret szeretnénk enni, de lusták vagyunk korán elmenni a boltba.
- A közeli boltban soha sincs reggel friss, meleg kenyér.
- Külföldön nyaralunk, ahol nagyon drága a kenyér, de kenyérsütő géppel és otthonról vitt alapanyagokkal olcsón megoldható kenyérellátásunk.
- Kenyérrel vagy üzlettel rosszul ellátott helyen nyaralunk vagy lakunk.
- Speciális diétát kell tartanunk, s ilyen kenyér vagy péksütemény a környéken nem kapható, vagy nagyon drága.
- Ha a különleges ízek rajongói vagyunk, és ezeket saját magunk szeretjük kikísérletezni.

Néhány dolog, amire figyelnünk kell!

Készítsük el ezeket a recepteket először úgy, hogy megfigyelhessük a tészta kelését, sülését, viselkedését. Az élesztő egy „elő anyag"; ha már nagyon biztos, kipróbált receptjeink vannak, akkor is érhetnek bennünket meglepetések. Ha a leírás alapján

készítettük a kenyeret, és jól sikerült, legközelebb bátran beállíthatunk egy időpontot, és magára hagyhatjuk a készüléket.

Olyan tésztát, amiben tojás van, ne készítsünk előre programozva.

Ha a leírást pontosan követték, és mégsem sikerült a kenyér, megfigyelhették, hol lehet a hiba, és legközelebb min kell változtatniuk.

A leggyakoribb hibaokok:

A tészta túlkelt:

- A készülék az átlagosnál melegebb helyen áll, vagy süti a nap.
- Túl sok élesztőt tettünk bele, az élesztőt mar előre megfuttattuk, esetleg túl aktív az élesztőnk.
- Túl lágyra készítettük a tésztát. Csökkentsük kissé a folyadék mennyiségét.

A tészta nem kelt meg, a kenyér kicsi maradt és nehéz lett:

- A készülék túl hideg helyen áll, a környezete nagyon lehűti.
- Az élesztő nem volt elég aktív (lejárt a szavatossági ideje, vagy a kelleténél kevesebbet tettunk bele).
- A liszt túl öreg, vagy kicsi a sikertartalma. A liszt sikertartalmat javíthatjuk azzal, hogy egy késhegynyi aszkorbinsavat adunk hozzá (gyógyszertárban kapható).
- A tésztát túl keményre készítettük. Tegyünk kicsit több folyadékot hozzá.
- A tésztát erősen megsóztuk.
- Túl sok adalékanyagot tettunk a liszt mennyiségéhez képest, és ezek csökkentik az élesztő gázképző hatását. Csökkentsük az adalékanyagok arányát, vagy növeljük az élesztő mennyiségét.

Mire ügyeljünk, ha a készüléket előre programozzuk?

- Természetesen az időpont beállítására (12 óránál hosszabb idő előre nem programozható). A TIMER jelzőfényének égnie kell, jelezve, hogy az időpontot elfogadta.

- A dagasztókar és a dagasztócsavar behelyezésére! A dagasztás szempontjából mind a kettő nagyon fontos. Ha jelen vagyunk a kenyér készítésekor, az ilyen hibákat, ha nem is könnyen, de korrigálni tudjuk, előre programozott dagasztáskor viszont már csak a csúfos eredményt láthatjuk. A dagasztókar hiányakor természetesen semmi dagasztás nincs, az alapanyagok jóformán keverés nélkül sülnek meg. Ha a dagasztócsavar lazul ki (ha nem szorítjuk meg eléggé, könnyen megteszi), szinten rosszul dolgozódik ki a tészta, és a kisült kenyér elég lehangoló látványt nyújt.

- Az alapanyagok sorrendjére! Elsőként mindig az élesztőt tegyük bele, azután a lisztet, a sót, a cukrot és csak legutoljára a folyadékot. Előre programozott kenyeret ne süssünk kovásszal, megfuttatott élesztővel, mert nem tudjuk befolyásolni a kelés idejét.

- A hálózat túlterheltségére. Figyeljünk arra, hogy a sütés várható időszakában fázisunkat más nagy fogyasztónk ne terhelje túl, mert a hálózati védelem lekapcsol, és hiába várjuk a friss kenyeret!

Néhány adat, hogy ne kelljen méricskélni:

Egy csomag szárazélesztő 7 g, a kb. fél kg-os kenyérhez ennek a felét, tehát 3, 5 g-ot használunk fel. A receptekben azonban, hogy ne szerepeljen ilyen háztartási mérőeszközökkel mérhetetlen töredék mennyiség, 3 g-ot adunk meg. A fel csomag szárazélesztő 1 1/2 kiskanál vagy 3 mokkáskanál, így a legegyszerűbb kimérni, időnként ilyen formában is szerepel a receptekben.

A friss élesztő leggyakrabban 5 dkg-os csomagban kapható összepréselt állapotban, ennek az élesztőnek az 1/4-et vegyük egy fel kg-os kenyérhez. Ez 1,25 dkg lenne, de a receptekben 1 dkg szerepel, az előbb említett mérési pontatlanságok miatt.

A FUNAI kenyérsütő géphez mérőpoharat adnak. Azok szamara, akik nem szívesen használnak mérleget, fontos, hogy tudjak, miből mennyi 1 mérőpohárnyi alapanyag.

1 mérőpohár víz	2 dl	1 mérőpohár szójaliszt	9 dkg
1 mérőpohár finomliszt	10 dkg	1 mérőpohár búzapehelyliszt	5 dkg
1 mérőpohár rozsliszt	10 dkg	1 mérőpohár rozspehelyliszt	7 dkg
1 mérőpohár búza kenyérliszt	10 dkg	1 mérőpohár kukoricapehely-liszt	6 dkg
1 mérőpohár rétesliszt	13 dkg	1 mérőpohár kristálycukor	18 dkg
1 mérőpohár kukoricaliszt	11 dkg	1 mérőpohár porcukor	13 dkg
1 mérőpohár Graham- liszt	10 dkg	1 mérőpohár kókuszreszelék	8 dkg
1 mérőpohár rizsliszt	15 dkg	1 mérőpohár dió, Dejo	9 dkg
1 mérőpohár gluténmentes liszt	13 dkg	1 mérőpohár búzacsira	7 dkg
1 mérőpohár burgonyapehely	7 dkg	1 mérőpohár rizs	18 dkg
1 mérőpohár zabpehely	4 dkg	1 mérőpohár mák	14 dkg
1 mérőpohár zabpehelyliszt	9 dkg	1 mérőpohár dióbél	9 dkg

Jótanácsok a gépi sütéshez

A Timing gombbal beprogramozhatod, mikorra akarod, hogy a kenyér frissen az asztalodon legyen. (pl. este beleteszel mindent és reggel 1/2 7-re kész a friss kenyér)

Ha a ***Kneading*** gomb világít azt jelenti éppen dagaszt.

Erre a programra is állíthatod a gépedet, ha pogácsát, fánkot és egyéb tésztákat akarsz dagasztani, de nem kézzel. Ebben az esetben csak megdagasztja és megkeleszti, de nem suti meg. A többi a Te dolgod.

A ***Rising*** programmal megkelesztheted az általad dagasztott kelt tésztákat. Én minden dagasztást rábízok - de a lehetőség adott.

A ***Baking*** programmal megsütheted a saját kezeddel tálban dagasztott és kelesztett tesztadat, kenyeredet.

Kenyértípusok:

- normál - közepes időigényű (nálam az 2:40)
- van francia eljárással készíthető (kétszer van hosszú dagasztás) 3:20
- gyors kenyér 2:00

A gépen a led mindig mutatja, éppen hol jár.

A tésztát nézd meg az első tíz percben többször is. Olyankor meg módosítható a hozzávalók aránya.

Ha nyúlik a tészta, akár keveset is, akkor tegyél hozzá kanalanként lisztet.

Ha a tészta a kehely oldalával érintkezve kis farkakat hagy maga után, az nyúlásnak értelmezhető. Akkor jó, ha szép cipószerű.

A kenyértészta rugalmas, de nem ragadós. Ne is legyen túl kemény, mert akkor nyekereg a lapát. Ilyenkor tegyél hozza egy-egy kanál kefirt. Az amúgy is jót tesz a tésztának.

Félbarna kenyér:

3-3,5 dl meleg víz 1 kávéskanál só 2 evőkanál margarin vagy olaj, 2 evőkanál burgonyapüré por, 0,5 liter liszt (sima- vagy kenyérliszt), 1 csésze (2,5 dl) rozsliszt, 0,5 dl árpapehely vagy bármelyik más, ami van otthon, 3 kávéskanál szárított élesztő, 1/2 mokkáskanál cukor, 2 evőkanál tejpor.

Ebben a sorrendben tedd bele a kenyérsütőbe a hozzávalókat. Azért a melegvízből 1/2 dl visszatartok, mert néha túl híg, néha túl kemény a tészta. Az első öt-nyolc perc dagasztás után megnézem a tésztát. Ha szép kerek és sima, akkor jó. Ha túl puha, akkor kanalanként teszek még hozzá lisztet és megvárom, míg eldolgozza. Csak akkor teszek meg hozza lisztet, ha nem gombolyodik meg. Innentől aztán békén is hagyhatod, amíg nem sípol, hogy most tedd bele a magvakat. (A szezámmagot két papírtálca között, mikróban 2 percig 600 Watton megpirítom, egyszer megkeverem és megnézem, nem barnul-e nagyon. Csak szép rózsaszínes legyen. Ezután teszem bele. A lenmagot és a napraforgót nem szoktam pirítani, sem főzni. Ez ízlés dolga.)

A kenyér, magvak nélkül is finom, de egy vagy sok maggal készítve is. A sok magvú kenyér az északi népeknél a valódi szendvics-alap. Keményebb, mint a mienk és szép sötétbarna is. Ezt aztán vékonyan megkenik vajjal és a fantáziájukra hagyatkozva dúsítják kaviártól sonkán, sajton, húson, halon és zöldségen át mindenfélével. Ezt a szendvicset késsel-villával illik enni, különösen, ha esti vacsoravendég vagy.

Barna kenyér:

3-3,5 dl víz, 1 kávéskanál só, 3 evőkanál zsiradék, 2 csésze barna rozsliszt, 1 csésze kenyérliszt vagy finomliszt, 0,5-0,5 dl rozs- és árpapehely, 3 kávéskanál szárított élesztő, 1/2 mokkáskanál cukor, 2 evőkanál tejpor.

A felsorolás a betöltési sorrend is. Állítsd világosra a sütés-szabályozót, aztán indítsd csak el. Nem fontos hozzátenni a magokból, de sokkal egészségesebb, ha van benne valamilyen.
A fenti kenyérrecepteket kézzel is és háztartási robottal is elkészítheted.

Kézzel készítés eseten: A liszteket keverd össze az élesztővel, tejporral, cukorral. A sót oldd fel egészen 2,5 dl meleg vízben, és tartsd készenlétben a 1-1,5 dl meleg vizet. A zsiradékot olvaszd fel. A liszt közepébe csinálj lyukat, szórd bele a krumplipüréport és meleg sós vízzel engedd fel, keverd villával krémesre. Tedd hozzá a zsiradék felét és lassan, a lisztből mindig hozzávéve keveset, dagaszd egyenletesen kemény, de jól gyúrható tésztává. A végén dolgozd bele a maradék zsiradékot. Lisztezett tálban letakarva hagyd pihenni fel órát.

Borítsd deszkára, újra dagaszd át legalább öt percig. Ha mar sem a kezedhez, sem a deszkához nem ragad, jó. Ha gömbölyű kenyeret akarsz, teríts kerek tálba kendőt, kicsit lisztezd meg, hogy kelés közben ne ragadjon bele és rakd bele a tésztát. Meleg helyen hagyd kelni, míg duplájára nem nő. Gyújtsd be a sütőt 175-180 °C-ra. A tésztát borítsd rá egy sütőlapra. Tetejét vizes kézzel kend meg, ha akarod, éles késsel hasítsd be és kb. 35-40-45 percig süsd. Ha túlságosan gyorsan pirul, tegyél a tetejére sütőpapírt. Akkor kész, ha az aljat megkocogtatva jellegzetes kongó hangot hallat. Na, ezt aztán nehéz leírni betűvel! :-)

Háztartási robotban: A késes keverőt tedd bele a kehelybe. A berakási sorrend megegyezik a kenyérsütőnél felsoroltakkal. Egyszer keverd össze közepes sebességen, majd teljes sebességen meg két percig (ha bírja a géped, ha nem, elég az egyszeri bekeverés.) Borítsd ki lisztezett, kendővel bélelt tálba és ha megkelt, járj el úgy, ahogy a kézi készítésnél mar írtam.

Kifli / guba recept

Kenyérsütőben: kb. 2 dl meleg tej mokkáskanál só 1 ek. porcukor 5 dkg olvasztott vaj 0,5 kg liszt

Bekapcsolom a kenyérsütőt és beállítom dagasztásra!!!!! /Azért felkiáltójelezek, mert ha normálra állítod, egyben megsüti kenyérnek. Ami nem baj, de nem is kifli :-)/ A fenti sorrendben beleteszem a hozzávalókat és elindítom. Ő aztán bedagasztja, megkeleszti és nekem mar csak az a dolgom, hogy deszkára borítva elosszam háromba, vagy négybe a tésztát. Ha nagyobb kifliket akarsz, akkor háromba, ha kisebbeket, akkor négybe. Amikkel épp nem dolgozom, betakarom folpackkal, hogy ki ne cserepesedjen a tetejük. Nem art bekenni kis olvasztott zsiradékkal vagy kevés olajjal. Megpróbálom kerekre és fél cm vastagra nyújtani a tésztadarabot és sugarasan elvágom négy fele. (Lehet nyolcba is, akkor helyes kis kiflik lesznek.) Formás kifliket hengerítek a körcikkekből és sütőpapírral bélelt sütőlemezre rakom jó szellősen, mert alaposan megkelnek. Kendővel letakarva hagyom kelni legalább duplájukra. Gyújtsd be a sütőt 3-4-es fokozaton és a kifliket süsd szép aranysárgára.

Kézi készítéssel: 50 deka liszt, egy csomag szárított élesztő, vagy 3 deka élesztő, 1 kanál porcukor, egy mokkáskanál só, 5 deka olvasztott vaj, kb. 2 dl tej. Az élesztőt futtasd fel egy evőkanál liszt, két evőkanál langyos tej, valamint a porcukor társaságában. A többi lisztet szitáld bele egy tálba, a tejet melegítsd meg.

Öntsd a megkelt élesztőt a liszthalom mélyedésébe, töltsd bele a tej felet, a sót és dolgozd ki jól. Annyi tejet tégy csak bele, hogy könnyű legyen dolgozni vele. Részletekben hozzádagasztod a langyos olvasztott vajat. Ha mar pöfékel, akkor kész. Letakarod és meleg helyre teszed. Fel órai pihenés után lisztezett deszkán a fentiekben leirt módon kifliket formázol ugyanúgy sütöd meg.

Nos, ebből a tésztából karácsony előtt két nappal szoktam a mákos- túrós-diósgubához is megsütni a rudakat. Karácsony estére kellőképpen meg is szikkad. (A mai kiflikből a kémiai állagjavítók, és más adalékok miatt nem sikerül rendesen a karácsonyi guba.) Annyi a különbség, hogy megkelés után ujjnyi vastag rudakat sodrok belőle, miket a peremetlen tepsi hosszának megfelelő hosszúságúra szabok. A sütőpapírral belelt lemezen pihentetem 20-30 per- cet. Aztán megsütöm, mint a kiflit. Ha megszikkadt, akkor 2-3 cm-es darabokra tordelem, szűrőbe teszem, ami alá egy tálat teszek és forró tejjel leöntom. Betakarom, hogy a tej gőze is átjárja. Hagyom jól lecsepegni. Lábasban vajat melegítek, (2 evőkanálnyit) ráteszem a leforrázott gubát és összerázogatom, hogy ne ragadjanak össze.

Megdarálok 25 deka mákot, leszórom lábasban a tésztát vele, leöntöm 4-5 evőkanál mézzel és óvatosan összekeverem. Lehet öt evőkanál cukorral összekevert 25 deka túróval, vagy 25 deka darált/vagdalt cukros dióval is tálalni. Vagy sósan: 15 dkg reszelt sajttal leszórni és a tányérokon sajtmártással leönteni. Jó étvágyat hozza!

Trükk: Ha lassabb tűzön sütöd, akkor már eleve szikkadt lesz, tehát nem kell várni a felhasználással. DE!!! Ilyenkor nem alkalmas kiflinek.

Mézes Graham-kenyér:

50 gr vaj, 1 dl víz, 55 gr élesztő (e helyett a gépedhez szükséges szárazélesztő mennyiség kell), 1 kk. só, 2 ek, méz, 1 dl kefir vagy joghurt, 25 dkg Graham liszt, 25 dkg finomliszt. (A mennyiségeket arányosan lehet csökkenteni, ha túl sok a mennyiség.

Diós kenyér:

30 gr élesztő, 2.5 dl víz, 1 kk. só, 3 ek. olaj, 1 dl joghurt, 200 gr. Graham liszt, 50-75 gr. apróra vágott dió, 300-350 gr finomliszt.

Sajtos-fokhagymás kenyér:

15 gr élesztő, 3 dl víz, 1 kk. só, 1 ek. olaj, 2 gerezd fokhagyma, 1 dl reszelt sajt, kb. 500 gr finomliszt.

Sonkáskenyér:

3 dl tej, 50 gr élesztő, 1 kk. só, 100 gr apróra vágott vagy darált füstölt sonka, 1 cs. apróra vágott metélőhagyma, kb. 500 gr finomliszt.

Parmezános kenyér:

3 dl tej, 75 gr vaj, 50 gr élesztő, 1 kk. só, oregano, 1 dl reszelt parmezán sajt, 450 gr finomliszt.

Meg nagyon sokfele variáció van az adalékok szerint. pl.: reszelt sárgarépa, klf. fűszerek, zöldfűszerek, bacon szalonna kiolvasztva, rajta vöröshagyma átfuttatva, és egy érdekesség, a folyadék helyett paradicsomlé, pirospaprika fűszerezéssel.

A kenyérsütőgépben azt szerettem meg, hogy lehetett kísérletezni. Ha túl tömör lesz, akkor kicsit lágyabbra kell készíteni a tésztát, de én friss élesztőt is szoktam használni, mivel a szárazélesztő minősége nem mindig megfelelő. Csak a programozott kenyérnél nem szabad. Ezek a receptek mind kézi készítésű kenyérreceptek, a mennyiségen esetleg változtatni kell.

Fehér kenyér I.

3 g szárazélesztő nagy 1 dkg friss élesztő, 40 dkg liszt, 1 kiskanál só, 1 mokkáskanál cukor, 2 dkg vaj nagy margarint, 2,8 dl langyos víz, (egy csipet aszkorbinsav).

A dagasztóedényt a jól rögzített dagasztócsavarral a helyére illesztjük, és a dagasztókart is gondosan a helyére rakjuk. Ezután az élesztőt belemorzsoljuk, illetve beleszórjuk a dagasztóedénybe. Ráöntjük a lisztet, a sót, a cukrot, belerakjuk a margarint és végül a vizet. A MENU-vel beállítjuk a WHITE BREAD programot, majd ha a TIMER SET érzékelőjét megérintjük, eltűnik a kijelzőről a pontos idő, és beállíthatjuk azt, hogy mikorra süljön meg a kenyerünk. Ha a kívánt időpontot beállítottuk, érintsük meg ismét a TIMER SET érzékelőt, ekkor meggyullad a TIMER kijelző. Ez mutatja, hogy készülékünk programozva van. A kijelzőn ismét a pontos időt láthatjuk. Ha valamit elhibáztunk, a CLEAR érzékelő érintésével törölhetjük a beállítást. Ha olyan parancsot adunk, amit a készülék nem képes végrehajtani (pl. 12 óránál hosszabb időt beállítani), hosszú sípjelet ad. Ha elfogadja parancsainkat, röviden sípol.

Fehér kenyér II.

3 mokkáskanál szárazélesztő, 40 dkg finomliszt, 1 mokkáskanál cukor, 1 kiskanál só, 2,5 dl langyos víz, (egy csipet aszkorbinsav).

A hozzávalókat a felsorolás sorrendjében a kis sütőedénybe töltjük, és a készüléket fehér kenyér (WHITE BREAD) programra állítjuk.

Fehér kenyér III.

7 g szárazélesztő, 60 dkg finomliszt, 1 kiskanál cukor, 2 csapott kiskanál só, 4 dl langyos víz, (egy csipet aszkorbinsav).

A hozzávalókat a felsorolás sorrendjében a nagy sütőedénybe töltjük, és a készüléket fehér kenyér (WHITE BREAD) programra állítjuk. (1/2 óra múlva, amikor a gép mar jól összekeverte a hozzávalókat, kivehetünk egy evőkanál tésztát kovászmagnak a következő sütéshez.)

Francia kenyér (Baguette)

1 1/2 kiskanál szárazélesztő (3 g) vagy 1 /4 csomag friss élesztő (kb. 1 dkg), 26 dkg finomliszt, 14 dkg búzadara, 2 dl forró víz, 1 kiskanál cukor, 1/2 mokkáskanál só, 2 dl langyos víz, egy csipet aszkorbinsav.

A búzadarát a két dl vízzel leforrázzuk, és hagyjuk kihűlni (esetleg egy tányéron szétterítjük, hogy hamarabb hűljön). A dagasztóedénybe a szokásos módon először az élesztőt, majd a lisztet, a sót, a cukrot, a kihűlt darát tesszük, végül beleontjuk a 2 dl langyos vizet. A kenyérsütő gépet a FRENCH BREAD programra állítjuk, és elindítjuk. Ha hagyományos formában szeretnénk megsütni, akkor MANUAL üzeműre állítjuk a gépet, és a kész tésztát lisztezett deszkára borítjuk. Hosszú hengert formálunk belőle, zsírozott tepsiben még egyszer kelni hagyjuk (kb. negyed óráig) Sütőbe tétel előtt a tetejét tejjel megkenjük, majd 240 °C-on 15 percig, 200 °C-on további 30 percig sütjük.

Francia cserépkenyér

7 g (1 csomag) szárazélesztő, 50 dkg finomliszt, 2 evőkanál sovány tejpor, 2 dkg vaj, 1 kiskanál cukor, 1 1/2 kiskanál só, 3 dl víz.

A nagy sütőedényt használjuk. A hozzávalókat a leírás sorrendjében az edénybe töltjük, és FRENCH BREAD programon megsütjük. Finom, könnyű kenyeret kapunk. Ezt a kenyeret a franciak nagy virágcserépben sütik, innen a neve.

Burgonyapelyhes francia kenyér

1 1/2 kiskanál (3 g) szárazélesztő, 30 dkg rétesliszt, 7 dkg (1 pohár) burgonyapehely, 1 kiskanál só, I kiskanál cukor, 3 dkg vaj, 3 dl langyos víz, egy csipet aszkorbinsav.

A hozzávalókat a felsorolás sorrendjében a gép kis sütőedénybe töltjük. A kenyérsütőt francia kenyér (FRENCH BREAD) programra állítjuk be.

Krumplis fehér kenyér

1 1/2 kiskanál (3 g) szárazélesztő, 30 dkg finomliszt, 7 dkg (1 pohár) burgonyapehely, 1 kiskanál só, 1 kiskanál cukor, 1 evőkanál tejpor, 3 dkg puha vaj, 3 dl langyos víz, (egy csipet aszkorbinsav).

A hozzávalókat a felsorolás sorrendjében a gép kis sütőedényébe töltjük, és fehér kenyér (WHITE BREAD) programon megsütjük.

Szendvicskenyér

7 g szárazélesztő, 50 dkg liszt, 1 tojás, 7 dkg vaj, 2 evőkanál tejpor, 1 kiskanál cukor, 1 kiskanál só, 2 dl langyos víz, (egy csipet aszkorbinsav).

A hozzávalókat a leírás sorrendjében a nagy sütőedénybe töltjük, és a gépet francia kenyér (FRENCH BREAD) programra állítjuk be.

Köményes fehér kenyér

3 g szárazélesztő vagy 1 dkg friss élesztő, 40 dkg finomliszt, 1 kiskanál só, 1 mokkáskanál cukor, 1 kiskanál őrölt köménymag, 5 dkg margarin, 1 evőkanál tejpor, 2,5 dl langyos víz, (egy csipet aszkorbinsav).

Az élesztőt a dagasztóedénybe szórjuk vagy morzsoljuk, ráöntjük a lisztet, a sót, a cukrot, a tejport, majd hozzáadjuk a margarint, az őrölt köménymagot és a vizet.

Beállítjuk a WHITE BREAD programot és elindítjuk, vagy előre programozzuk a készüléket.

Ha időnk engedi, és figyelni tudjuk, hogyan kel meg kenyerünk, a kelesztési idő vége fele a tetejét kenjük meg feketekávéval és szórjuk meg köménymaggal!

Káposztás kenyér

2 dkg friss élesztő, 40 dkg finomliszt, 10 dkg főtt krumpli, 1 tojás, 10 dkg párolt káposzta, 1 kiskanál cukor, 1 kiskanál só, bors, 2 dl langyos víz (lehet a krumpli főzővize is).

Az élesztőt 2 dl langyos vízbe morzsoljuk, egy kiskanál cukorral elkeverjük, majd 15 percig hagyjuk meleg helyen felfutni. A többi hozzávalót a gép nagy edényébe töltjük, végül ráöntjük a felfuttatott élesztős vizet. FRENCH BREAD programon megsütjük.

Rizses kenyér

1, 5 kiskanál szárazélesztő friss élesztő (kb. 1 dkg), 25 dkg finomliszt, 10 dkg rizs, 4 dl tej, 1 kiskanál cukor, 1 kiskanál só, 2 dl langyos víz, (egy csipet aszkorbinsav).

A rizst 4 dl tejel és egy kis sóval puhára főzzük, és hagyjuk kihűlni. A dagasztóedénybe a szokásos módon először az élesztőt, majd a lisztet, a sót, a cukrot, a kihűlt rizst tesszük, végül beleöntjük a 2 dl langyos vizet. Beállítjuk a FRENCH BREAD programot és elindítjuk.

Darás kenyér

1 1/2 kiskanál szárazélesztő (3 g) vagy 1/4 csomag friss élesztő (kb. 1 dkg), 30 dkg finomliszt, 5 dkg búzadara, 2 dl tej, 1 kiskanál cukor, 1 kiskanál só, 2 dl langyos víz.

A búzadarát a tejjel sűrűre főzzük. Mikor kihűlt, a szokásos sorrendben beletesszük a hozzávalókat a dagasztóedénybe: először az élesztőt, majd a lisztet, a sót, a cukrot, a kihűlt darát, végül pedig a 2 dl langyos vizet. Beállítjuk a FRENCH BREAD programot és elindítjuk.

Zabpelyhes kenyér

1 1/2 kiskanál szárazélesztő (3 g) vagy 1 /4 csomag friss élesztő (kb. 1 dkg), 30 dkg finomliszt, 10 dkg zabpehely, 2 dl tej, 2 dkg margarin, 1 kiskanál cukor, 1 kiskanál só, 2 dl langyos víz.

A zabpelyhet a tejel és egy kis sóval sűrűre főzzük, és hagyjuk kihűlni. A dagasztóedénybe a szokásos sorrendben beletesszük a hozzávalókat: először az élesztőt, majd a lisztet, a sót, a cukrot, a kihűlt zabpelyhet, végül beleöntjük a 2 dl langyos vizet. Beállítjuk a francia kenyér (FRENCH BREAD) programot és elindítjuk.

Fehér kenyér (kovászmaggal)

1 1/2 kiskanál szárazélesztő, 2 evőkanál kovászmag (előző kenyér tésztájából, 30 dkg finomliszt, 30 dkg rétesliszt, 1 kiskanál só, 1 kiskanál cukor, 4 dl langyos víz.

A gép nagy sütőedényébe beleszórunk 1/2 csomag szárazélesztőt, majd ráöntjük a kétféle lisztet, a sót és a cukrot. A kovászmagot megáztatjuk 2 dl langyos vízben, majd a többi vízzel együtt a sütőedénybe töltjük.

A gépet fehér kenyér (WHITE BREAD) programra állítjuk be, a fokozatkapcsolót DARK állásba tesszük.

A kovászmaggal készült kenyér mindig ízesebb, mint a csak élesztővel készült, ezért érdemes az első dagasztás végen két evőkanálnyi tésztát kivenni, és hűtőszekrényben tárolni a következő sütésig.

Vöröshagymás cipó

20 dkg rozslisztes kovász (lásd kovászkészítés), 30 dkg finomliszt, 2 evőkanál zsír, 1 közepes nagyságú vöröshagyma. reszelve, 1 /2 csomag sütőpor, 1 kiskanál cukor, 1 kiskanál só, 1 dl komlós korpalé (lásd kovászkészítés).

A kenyérsütő gép nagy edényébe beleöntjük a lisztet, a kovászt, a többi hozzávalót, végül a korpalét.

Fehér kenyér (WHITE BREAD) programon megsütjük. A kisült cipót (nem lesz nagyon magas) lapjára állítva függőlegesen szeleteljük)

Barna kenyér

1 1/2 kiskanál szárazélesztő (3 g), 20 dkg finomliszt, 20 dkg rozsliszt, 2,8 dl langyos író, 1 kiskanál só, 1 mokkáskanál cukor, 1 kiskanalnyi margarin nagy vaj, (egy csipet aszkorbinsav).

A sütőedénybe beletesszük az élesztőt, majd a 20 dkg rozslisztet és a 20 dkg finomlisztet, a kiskanál sót, a kiskanál cukrot és a diónyi margarint. 2,8 dl langyos írót öntünk rá. Az író több szempontból is fontos: a rozskenyér erősebb savanyítást kíván mind az ízhatás, mind a kelés miatt. Ha nincs írónk, helyettesítsük vízzel és joghurttal vagy kefirrel!

Mivel barna kenyérre vagy rozskenyérre nincs külön menüválasztási lehetőség, a fehér kenyér (WHITE BREAD) programon sütjük meg. Előre is programozhatjuk a megfelelő idő beállításával.

A sütés ideje hosszabb, mint a fehér kenyere. Ezt az oldalt levő szabályozó DARK fele állításával érhetjük el.

Rozskenyér

5 dkg friss élesztő, 35 dkg fehér rozsliszt, 15 dkg barna rozsliszt, 1 evőkanál olaj, 1 kiskanál cukor, 1 kiskanál őrölt köménymag, 2 kiskanál só, 3 dl langyos víz.

A kenyeret géppel dagasztjuk, de hagyományos módon, sütőben sütjük meg.

Először az élesztővel 1 dl vízből, 1 kiskanál cukorból és 2 kiskanál lisztből kovászt készítünk - meleg helyen felfuttatjuk (kb. 1/2 óra). A dagasztógép nagy edényébe beletöltjük a többi hozzávalót, végül a kovászt. FRENCH BREAD, MANUAL programon megdagasztjuk, majd lisztezett gyúrótáblára borítjuk, de előzőleg eltávolítjuk a dagasztókést. Megformáljuk a tésztát, és olajjal kikent magas falu edényben vagy alufólia tálcán letakarva meg fel óra hosszat pihentetjük. A megkelt tésztát vízzel megkenjük. A sütő aljába forró vízzel telt edényt teszünk, s a kenyeret 240 °C-ra előmelegített sütőben kb. 45 percig sütjük. Akkor tekinthetjük jónak, ha a beleszúrt tűre mar nem ragad rá a tészta. Ha hirtelen barnulna, alufóliával takarjuk le.

Sajtos fehér rozskenyér

7 g szárazélesztő, 20 dkg fehér rozsliszt (RL 90), 20 dkg finomliszt, 1 kiskanál cukor, 1 kiskanál só, 3 púpozott evőkanál reszelt sajt, 3 dl langyos víz.

A hozzávalókat a felsorolás sorrendjében a nagy sütőedénybe töltjük, és a tésztát fehér kenyér (WHITE BREAD) programon megsütjük.

Búzacsírás kenyér

7 g szárazélesztő, 20 dkg rétesliszt, 20 dkg fehér rozsliszt, 2 púpozott evőkanál búzacsira, 2 evőkanál olaj, 1 kiskanál cukor, 1 kiskanál só, 2,5 dl langyos víz.

A hozzávalókat a felsorolás sorrendjében a kis sütőedénybe töltjük, és a tésztát francia kenyér (FRENCH BREAD) programon megsütjük.

Fokhagymás rozspelyhes kenyér

3 g szárazélesztő, 20 dkg finomliszt, 5 dkg rétesliszt, 7 dkg (1 pohár) rozspehely, 1 kiskanál só, 1 kiskanál fokhagymakrém, 3 dl langyos víz.

A hozzávalókat a felsorolás sorrendjében a kis sütőedénybe töltjük, és a tésztát fehér kenyér (WHITE BREAD) programon megsütjük.

Tepertős rozskenyér

7 g szárazélesztő, 20 dkg barna rozsliszt, 10 dkg fehér rozsliszt, 10 dkg finomliszt, 5 dkg tepertőkrém, 1 kiskanál só, 1 kiskanál cukor, 1 kiskanál őrölt köménymag, 3,8 dl langyos víz.

A hozzávalókat a felsorolás sorrendjében a nagy sütőedénybe tesszük, és a kenyérsütő géppel fehér kenyér (WHITE BREAD) programon megsütjük.

Krumplis félbarna kenyér

3 dkg friss élesztő, 40 dkg finomliszt, 20 dkg barna rozsliszt, 3 közepes nagyságú krumpli, 1 evőkanál olaj, 1 kiskanál cukor, 2 kiskanál só, 1 csapott kiskanál őrölt köménymag, 4 dl langyos víz, egy csipet aszkorbinsav.

Az élesztőt a cukorral, 1,5 dl vízzel összekeverjük, és hagyjuk felfutni. A krumplit héjában megfőzzük, meghámozzuk. A nagy dagasztóedénybe beletöltjük a lisztet, a sót, a köménymagot, az olajat, a vizet a csipetnyi aszkorbinsavval, és miután áttörtük, a krumplit is. Hozzáöntjük a felfutott élesztőt. A tésztát hagyományos módon vagy kenyérsütő géppel a FRENCH BREAD, MANUAL programon megdagasztjuk, majd lisztezett, konyharuhával belelt ajtóban vagy kikent sütőformában pihentetjük, végül megsütjük.

Sörös kenyér

3 g szárazélesztő vagy 1 dkg friss élesztő, 20 dkg finomliszt, 20 dkg rozsliszt, 1 kiskanál só, 1 mokkáskanál cukor, 3 dl sör.

Az élesztőt a dagasztóedénybe tesszük, majd hozzáöntjük a lisztet, a sót, a cukrot és 2,8 dl sört. Elindítjuk a WHITE BREAD programot, és amikor a készülék a kenyeret sütni kezdi, megkenjük a tetejét a maradék sörrel.

Köményes kenyér

3 g szárazélesztő vagy 1 dkg friss élesztő, 20 dkg finomliszt, 20 dkg rozsliszt, 1 kiskanál só, 1 mokkáskanál cukor, 1 kiskanál őrölt köménymag, 3 dl író vagy langyos víz.

Az élesztőt a dagasztóedénybe szórjuk vagy morzsoljuk, ráöntjük a kétfajta lisztet, a sót, a cukrot, az őrölt köménymagot és az írót vagy a vizet. Jobb írót használni, mert a rozskenyér enyhen savanykás ízet ez adja meg.

Ha nincs írónk, joghurtot is tehetünk a kenyérbe. Beállítjuk a WHITE BREAD programot, és elindítjuk, vagy előre programozzuk a készüléket.

Ha figyelni tudunk a készítési folyamatra, a kelés vége fele a kenyér tetejét megkenjük feketekávéval és megszórjuk köménymaggal.

Fűszeres, hagymás kenyér

3 g szárazélesztő vagy 1 dkg friss élesztő, 30 dkg finomliszt, 10 dkg rozsliszt, 1 kiskanál só, 1 mokkáskanál cukor, 1 nagy fej vöröshagyma, 1 mokkáskanál curry, 4 dkg zsír, 2,2 dl víz.

Először az élesztőt tesszük a dagasztóedénybe, majd a liszttel összekevert apróra vágott hagymát, utána a sót, a cukrot, a mokkáskanál curryt, végül a zsírt és a vizet. A FRENCH BREAD menüt beállítva elindíthatjuk a programot.

Szalonnás kenyér

3 g szárazélesztő vagy 1 dkg friss élesztő, 20 dkg búzaliszt, 20 dkg rozsliszt, 1 kiskanál só, 1 mokkáskanál cukor, 10 dkg f füstölt szalonna., 1 fej vöröshagyma, 2,5 dl víz.

A szalonnát kockára vágjuk, kiolvasztjuk, a hagymát is megvágjuk és üvegesre pároljuk a szalonna zsírjában. Megvárjuk, míg kihűl. Kézben belerakjuk a dagasztóedénybe az élesztőt, a lisztet, a sót, a cukrot, hozzáadjuk a szalonnát és a hagymát, végül pedig a vizet. A FRENCH BREAD programon megsütjük.

Spanyol kenyér

3 g szárazélesztő vagy 15 dkg finomliszt, 15 dkg rozsliszt, 10 dkg kukoricaliszt, 1 kiskanál só, 1 kiskanál cukor, 1 evőkanál tejpor, 3 dl víz, 1 dkg friss élesztő,

Az élesztőt a dagasztóedény aljára szórjuk, illetve morzsoljuk, ráöntjük a búza-, kukorica- és rozslisztet, a sót, a cukrot, a tejport és a vizet. A WHITE BREAD menüt kiválasztva elindítjuk a programot.

Búzacsírás szójás kenyér

3 g szárazélesztő, 20 dkg finomliszt, 10 dkg rozsliszt, 10 dkg szójaliszt, 3 evőkanál búzacsira, 2-3 evőkanál írós kovász mag vagy előző napi kovász, 1 kiskanál cukor, 1,5 kiskanál só, 3 dl langyos víz. (Ha nincs kovászunk a tésztába 7 g szárazélesztőt teszünk)

A hozzávalókat a felsorolás sorrendjében a gép kis sütőedényébe töltjük, és elindítjuk a FRENCH BREAD programot.

Mogyorós rozskenyér

7 g szárazélesztő, 20 dkg barna rozsliszt, 20 dkg finomliszt, 5 dkg darált mogyoró, 1 kiskanál só, 1 kiskanál cukor, 3,5 dl langyos víz.

A hozzávalókat a felsorolás sorrendjében a nagy sütőedénybe töltjük, és a tésztát a WHITE BREAD programon megsütjük. Különösen finom camembert sajttal, és vörösbort is kínálhatunk hozzá.

Sós, amerikai mogyorós kenyér

Ugyanúgy készül, mint a mogyorós rozskenyér, csak az 5 dkg amerikai mogyoró felet darabosan tesszük bele. A mogyorót a 10. sípjel után adjuk a tésztához.

Lenmagos rozskenyér

Ugyanúgy készül, mint a mogyorós rozskenyér, csak a 10. sípszó után egy púpozott evőkanál étkezési lenmagot adunk hozzá.

Graham-kenyér

3 g szárazélesztő vagy I dkg friss élesztő, 40 dkg Graham-liszt, 1 kiskanál só, 1 kiskanál cukor, 3 evőkanál olaj, 2 dl víz.

Az élesztőt a dagasztóedény aljara szórjuk, illetve morzsoljuk, ráöntjük a lisztet, a sót, a cukrot, az olajat és a vizet. A FRENCH BREAD menüt kiválasztva elindítjuk a programot.

Sajtos Graham-kenyér

1 1/2 kiskanál szárazélesztő, 2 evőkanál rozslisztes kovász, 30 dkg Graham-liszt, 40 dkg rétesliszt, 10 dkg fehér rozsliszt, 1 ,kiskanál só, 1 kiskanál cukor, 5 dkg reszelt sajt, 4 dl komlós korpalé (vagy langyos víz), egy csipet aszkorbinsav.

A nagy keverőedénybe beletöltjük a hozzávalókat, és a fehér kenyér (WHITE BREAD, MANUAL) programra állítjuk a gépet. (Ha nincs gépünk, a hozzávalókat egy nagy edényben összekeverjük. A továbbiakban „A kenyérkészítés folyamata" c. részben leírtak szerint járunk el.)

A MANUAL program befejezése után a tésztát olajjal kikent sütőformába töltjük, pihentetjük, vízzel megkenjük. A sütő aljába forró vízzel telt lábast állítunk. 240°C-ra (gáztűzhelynél 5-ös fokozat) előmelegített sütőben sütjük kb. 45 percig (tűvel megnézzük, ragad-e meg a tészta). Ha a teteje mar barna, letakarjuk alufóliával.

Szezámmagos Graham-kenyér

1 kiskanál szárazélesztő, 20 dkg finomliszt, 20 dkg rozsliszt, 10 dkg Graham-liszt, 2-3 evőkanál kovász, 1 púpozott kiskanál só, 1 mokkáskanál cukor, 1 kiskanál margarin nagy vaj, 3,8 dl langyos víz, l kiskanál szezámmag.

Az élesztőt a nagy sütőedény aljára szórjuk, ráöntjük a kovászt, a lisztet, a sót, a cukrot, hozzáadjuk a margarint és a langyos vizet és beindítjuk a WHITE BREAD, MANUAL programot.

Sütőben sütve ha kész a tészta, lisztezett deszkára borítjuk, kicsit formára igazítjuk, és az előírás szerint beáztatott, szárazra törölt és olajjal kikent vagy alufóliával kibélelt pataki tálba tesszük, duplájára kelesztjük (kb. ~1/2 óra), tetejét vízzel megkenjük, megszórjuk szezámmaggal, majd a langyos, éppen begyújtott sütőbe tesszük. A kelesztés itt fejeződik be, ahogy melegszik a tál. A gáztűzhely 3-4. fokozatán sütve jó egy óra alatt kész a friss, ropogós kenyér.

Korpás kenyér

3 g szárazélesztő nagy 1 dkg friss élesztő, 15 dkg finomliszt, 15 dkg rozsliszt, 10 dkg búzakorpa, 1 kiskanál só, 1 mokkáskanál cukor, 3 dl író vagy langyos víz.

Szórjuk az élesztőt a dagasztóedény aljába, és öntsük hozzá a lisztet, a korpát, a sót, a cukrot és végül az írót. A WHITE BREAD programon süssük meg! A sütés idejét kissé hosszabbra válasszuk a szabályozó DARK állásra állításával

Kenyér lisztérzékenyeknek

7 g szárazélesztő vagy 2, 5 dkg friss élesztő, 25 dkg gluténmentes kenyérliszt, 5 dkg burgonyapehely, 1 tojás, 2 evőkanál tejpor, 1 evőkanál olaj, 1 kiskanál cukor, 1 kiskanál só, 4 dl langyos víz.

A kenyérsütő gép kis edényébe töltjük a hozzávalókat. WHITE BREAD programon megsütjük úgy, hogy az oldalsó szabályozó DARK (sötét) álláson legyen. A megsült kenyeret vegyük ki a gépből, különben nyúlóssá válik.

Diétás kenyér

20 dkg kukoricaliszt, 20 dkg rizsliszt, 2 tojássárgája, 8 dkg porcukor, 4 dkg margarin, 1,5 dkg élesztő, 2,5 dl tej, 1 teáskanál só.

Fehérjeszegény kenyér

30 dkg burgonyakeményítő, 12 gramm burgonyapehely, 1 tojássárgája, 1 teáskanál cukor, 1 teáskanál só, 2,5 dkg élesztő, 3 dkg olaj, 1 mokkáskanál köménymag, 2 dl víz.

Ízes barna kenyér

25 dkg Graham-liszt, 10 dkg rozsliszt, 10 dkg finomliszt, 3 dl víz, 1,5 dl tej, 2 dkg élesztő, 1 mokkáskanál cukor, 1 csapott teáskanál só .

Korpás házi kenyér

50 dkg Graham-liszt, 15 dkg simaliszt, 1 dkg élesztő, 1 púpozott teáskanál só, 3 dl víz, 1 evőkanál olaj .

Köményes Graham-kenyér

30 dkg Graham-liszt, 8 dkg finomliszt, 1 teáskanál só, 1,5 dkg élesztő, 1 csapott teáskanál köménymag, 1 evőkanál olaj, 4 dl víz.

Kukoricás kenyér

30 dkg finomliszt, 10 dkg kukoricaliszt, 1 dl tej, 3 dl víz, 1,5 dkg élesztő, 1 csapott teáskanál só.

Rozsos, burgonyás kenyér

30 dkg finomliszt, 15 dkg rozsliszt, 15 dkg héjában főtt és áttört burgonya, 2 dkg élesztő, 4 dl víz, 1 csapott teáskanál, só, 1 csapott teáskanál köménymag.

Szójás barna kenyér

25 dkg barnaliszt, 12 dkg szójaliszt, 13 dkg kukoricaliszt, 2 dkg élesztő, 3 dl víz, 1 teáskanál só.

Szójás kenyér

40 dkg finomliszt, 10 dkg szójaliszt, 2 teáskanál porcukor, 1 teáskanál só, 1 evőkanál olaj, 4 dl víz, 1,5 dkg élesztő.

Szójás rozskenyér

30 dkg Graham-liszt, 15 dkg barna rozsliszt, 5 dkg szójaliszt, 2 dkg élesztő, 1 evőkanál étolaj, 1 csapott teáskanál köménymag, 1 teáskanál só, 5 dl víz.

Diétás kenyér

20 dkg kukoricaliszt, 20 dkg rizsliszt, 2 tojássárgája, 8 dkg porcukor, 4 dkg margarin, 1,5 dkg élesztő, 2,5 dl tej, 1 teáskanál só.

Fehérjeszegény kenyér

30 dkg burgonyakeményítő, 12 gramm burgonyapehely, 1 tojássárgája, 1 teáskanál cukor, 1 teáskanál só, 2,5 dkg élesztő, 3 dkg olaj, 1 mokkáskanál köménymag, 2 dl víz.

Ízes barna kenyér

25 dkg Graham-liszt, 10 dkg rozsliszt, 10 dkg finomliszt, 3 dl víz, 1,5 dl tej, 2 dkg élesztő, 1 mokkáskanál cukor, 1 csapott teáskanál só .

Korpás házi kenyér

50 dkg Graham-liszt, 15 dkg simaliszt, 1 dkg élesztő, 1 púpozott teáskanál só, 3 dl víz, 1 evőkanál olaj .

Köményes Graham-kenyér

30 dkg Graham-liszt, 8 dkg finomliszt, 1 teáskanál só, 1,5 dkg élesztő, 1 csapott teáskanál köménymag, 1 evőkanál olaj, 4 dl víz.

Kukoricás kenyér

30 dkg finomliszt, 10 dkg kukoricaliszt, 1 dl tej, 3 dl víz, 1,5 dkg élesztő, 1 csapott teáskanál só.

Rozsos, burgonyás kenyér

30 dkg finomliszt, 15 dkg rozsliszt, 15 dkg héjában főtt és áttört burgonya, 2 dkg élesztő, 4 dl víz, 1 csapott teáskanál, só, 1 csapott teáskanál köménymag.

Szójás barna kenyér

25 dkg barnaliszt, 12 dkg szójaliszt, 13 dkg kukoricaliszt, 2 dkg élesztő, 3 dl víz, 1 teáskanál só.

Szójás kenyér

40 dkg finomliszt, 10 dkg szójaliszt, 2 teáskanál porcukor, 1 teáskanál só, 1 evőkanál olaj, 4 dl víz, 1,5 dkg élesztő.

Szójás rozskenyér

30 dkg Graham-liszt, 15 dkg barna rozsliszt, 5 dkg szójaliszt, 2 dkg élesztő, 1 evőkanál étolaj, 1 csapott teáskanál köménymag, 1 teáskanál só, 5 dl víz.

Utószó – tapasztalataim alapján

A legfontosabb, hogy ne adjuk fel az első- esetleg sikertelen – próbálkozás után. Az ötödik már szinte tökéletes lesz.

Próbáljuk megfigyelni a tészta viselkedését, a kovász illatát, a sülés egyenletességét és mindazt, ami befolyásolhatja az eredményt. Vegyük azt is tudomásul, hogy aligha fog sikerülni kétszer ugyanolyan kenyeret sütni, hiszen annyiféle hatás eredménye az ami elkészül. Ugyanakkor ne higgyük el azt se hogy a kenyérsütés valami misztikum, vagy hatalmas munka. Évezredek óta a legtöbb gazdasszony hibátlanul meg tudta oldani a feladatot.

Érdemes sokféle lisztet kipróbálni, akár keverve is. Az egyik legjobb ízű kenyeret a tönkölybúza lisztjéből lehet sütni. Mindenképp érdemes (legalább részben) korpás liszteket használni mert sokat javít a kenyér ízén. Egyetlen lisztféle van, ami alig alkalmas kenyérnek, ez pedig a közönséges finomliszt (BL-55). Valószínűleg túl finom szemcséjű, aminek őrlésekor már károsodott a sikér is. Használjuk inkább sütinek, piskótának. Ha nem kapunk kenyérlisztet (BL-80) akkor nyugodtan használhatunk teljes egészében réteslisztet (BFF-55), az alaprecept Búzakenyérként keresendő.

Feltétlenül érdemes kovászt készíteni és használni. Én kipróbáltam a részletesen leírt élesztő nélkül készített rozsliszt kovászt és az érlelt kovász címszó alatt találhatót is. Az első egy picit ízesebb, de kevésbé fújja fel a kenyeret, súlyosabb lesz a tészta. Jobb ízű lesz a kenyerünk ha a kovász tényleg rozslisztből készül. Aki szereti a nehéz kenyeret az sütheti tisztán kovásszal is, de tudnia kell, hogy lassabban fog megkelni a tészta. Nekem az vált be legjobban hogy este beleöntöm a kovászt a tálban, langyos vízzel meghigítom, és annyi liszttel keverem össze, hogy sűrű galuskatészta állagú legyen. Beborítom a többi liszttel és reggelig a konyhában hagyom a lefedett kelesztőtálat. Ha csak délután kerül sorra, akkor a kamrába is be lehet tenni, ha nincs túl hideg benne. Dagasztás előtt egy kiló liszthez felfuttatok egy negyed kocka élesztőt, majd egy bögre langyos vízben feloldok egy jó evőkanál sót és egy csapott mokkáskanál aszkorbinsavat.

Belevalóként kedvencem a tökmag, szenzációs íze van. Jó bele a napraforgómag, a zabpehely vagy más müzliféle is. Tetejét is megszórhatjuk ugyanezekkel, de akár szezámmaggal, vagy darálatlan mákkal is.

A tésztába bele szoktam dagasztani egy kis olajat is. Érdekes megfigyelésem, hogy az a fél deci olaj amit eleve ráöntök a lisztre alig mutatja hatását a tésztán, míg az amit a félig megdagasztott tésztába dolgozok be, az látványosan javítja az állagát.

Kulcsfontosságú megfigyelni miképp kel a tészta, döntő befolyással van ez a kész kenyér állagára. Fedeles műanyag kelesztőtálban szoktam összedolgozni a tésztát, a jó öreg NDK kézirobot dagasztószárával. A lefedett tészta legalább egy órán át szokott kelni, de ennél az időnél fontosabb, hogy nagyjából duplájára keljen. Ez után meglisztezem, kézzel átgyúrom a tálban majd a sütőpapírral bélelt tepsicskébe teszem. Piaci árusnál kaptam olyan pici tepsit amiben sütve a kilós kenyér nem terül szét, hanem szépen feljön. A tepsibe került tésztát betakarom néhány konyharuhával (lehetőleg piros kockással :-) és kezdődik a második kelesztés. Ennek hossza az

igazán kritikus. Ha kevés, akkor sülés közben felreped a kenyér oldala, ami persze csak szépséghiba, hiszen az egyik legfinomabb rész éppen az így megsült ropogós. A használt élesztő és kovász függvényében ez az idő is elérheti az egész órát, de az abszolút minimum is fél óra.

A sütő bemelegedéséhez legalább negyed óra kell. Ha vastagabb héjú, szépen felrepedt kenyeret akarunk akkor a maximális hőfokra kell felfűteni (250 fok fölé) és az első öt perc után lehet visszavenni 180 fokra. Vékonyabb héjú kenyeret végig 180 fokon lehet sütni. Egy kiló lisztből sülő kenyérnek kell egy óra. Mielőtt sütőbe kerül egy ecsettel alaposan meg kell mosni a kenyér tetejét. Annyi vízzel, hogy ne folyjék le, de ne legyen száraz lisztszemcse a tetején. Ekkor lehet rászórni amit akarunk, mert most ragad. Nem ront rajta, ha mindez sós vízzel történik. Ha nincs megszórva, akkor mielőtt kész van, mégegyszer meg kell fürészteni és még néhány percre visszadugni.

Nagy kedvencünk a paprikás kenyér, de nyugodtan fűszerezhetjük bármi mással a gyömbérpor kimondottan jót tesz neki. Minap találtam egy fél marék sózatlan földimogyorót (gondolom sózottal is jó lenne) amit beledaráltam, alighanem ez is felkerül az ismétlendők sorába.

Végezetül egy nagy tanulság: nem érdemes kiló lisztnél kevesebbel elkezdeni - elvégre azt már olyan jól kimérték – a magunk sütötte kenyér ugyanis sokkal gyorsabban fogy bármely boltinál :-)))