

# Kenyér receptek<sup>1</sup>

## Gyors házi cipó

### Story

A gyökekenyér tésztája adta az ötletet ehhez a cipóhoz, mert nagyon egyszerű. A kelesztési idő itt sokkal rövidebb, ezért nagyon gyorsan elkészül a friss kenyér. Mivel kis buci, így ebből igazi klassz szeleteket lehet vágni. :) Már nagyon sokszor megsütöttük. Párom is lelkesen segít a tészta keverésénél és formázásánál is. A minap kijelentette, hogy "Ezt én csinálom" és így is lett. :) Azt hiszem, eddig az lett a legfinomabb.

Még harmadnap is puha a kenyér, és a csodafolyton megmarad még belőle addigra. :) Én vágott felével deszkára borítottam, így nem szárad olyan gyorsan.

A kisült cipó 85 dkg-os.

Fel lehet dobni egy kevés (~5 dkg) teljes kiőrlésű liszttel.

### Hozzávalók / 6 adag

- 50 dkg kenyérliszt BL80
- 4 dl langyos víz
- 2.5 dkg friss élesztő
- 0.5 teáskanál cukor
- 2 tk só
- 4.5 ek napraforgó olaj

### Elkészítés

- 1) Az élesztőt belemorzsoljuk a langyos vízbe, hozzáadjuk a cukrot és felfuttatjuk.
- 2) Egy nagy tálba tesszük az összes hozzávalót és fakanállal gyorsan összedolgozzuk őket. Dagasztani nem kell. A tészta leginkább egy sűrű galuskatésztához fog hasonlítani.
- 3) Letakarjuk és langyos helyen 1 órát kelesztjük.
- 4) A sütőt előmelegítjük 200°C-ra. Alulra egy lábasba vizet teszünk.
- 5) A tésztát alaposan lisztezett deszkára borítjuk. Nehezen lehet forgatni, ezért gyorsan átforgatjuk a liszten, hogy ne ragadjon a deszkára. Ezután megmázzuk a cipót.
- 6) A tésztát kézzel kilapogatjuk kb. 10 cm-es fekvő téglalappá. A két szélső harmadát középre hajtjuk (vagyis a két szélső harmadát egymáshoz húzzuk), majd fordítunk egyet a tésztán úgy, hogy ismét fekvő legyen előttünk. Kicsit meghúzzuk és megismételjük a hajtogatást (így kilenc réteg lesz egymáson). Kapunk egy jó kis duci "négyzetet", amit megfordítunk, majd a két tenyerünk élével forgatva a deszkán kis kerek cipóvá formázzuk. Próbáljuk úgy, hogy a hajtásokat bedolgozzuk alulra, így sütés közben nem nyílik szét a cipó.



<sup>1</sup> <http://www.nosalty.hu/receptek/kategoria/kenyerek/feher-kenyer>

# Kenyér receptek

7) Sütőpapírral bélelt tepsire tesszük. A cipó tetejét jó éles késsel bevágjuk, jó 5 percig pihentetjük, ezután kicsi liszttel meghintjük, nagyon kevés langyos vízzel megspricceljük és mehet is a sütőbe.

8) 40-45 perc alatt aranybarnára sütjük. Túpróbával ellenőrizzük.

- sütési hőfok: 200°C
- sütési mód: alul-felül sütés
- teps mérete: 26 cm
- költség: 150 Ft
- elkészítettem: 20 alkalommal

## Sütőporos kenyér

### Story

Ez egy másfajta kenyérrecept. Azért szerettem meg többek között, mert nem kell keleszteni, csak összegyúrni, s be a sütőbe.

### Hozzávalók / 6 adag

- 550 g finomliszt (BL 112)
- 50 g búzadara
- 2 tk só
- 1 teáskanál cukor
- 1 csomag sütőpor
- 2 ek napraforgó olaj
- 500 ml író

### Elkészítés

- 1) A lisztet egy nagy tálba tesszük, a darát, a sót, a cukrot, a sütőport és az olajat hozzáadjuk, jól elkeverjük.
- 2) Hozzáadjuk az író, és a kézimixer dagasztóvillájával eldolgozzuk.
- 3) Lisztezett felületre borítjuk, és átgúrjuk. Ha ragadna, adjunk hozzá még egy kis lisztet.
- 4) A sütőt előmelegítjük.
- 5) A tésztából cipót formálunk, amit srégen többször bevágunk.
- 6) A cipót sütőpapírral bélelt tepsibe tesszük, és kevés liszttel megszórjuk.
- 7) A cipót betoljuk a sütőbe, készre sütjük.

- sütési hőfok: 200°C
- sütési mód: alul-felül sütés
- költség: 300 Ft
- elkészítettem: 1 alkalommal



# Kenyér receptek

## Hagymás kenyér

### Story

Mi más mint, hogy elfogyott a kenyér. Próbálok mindig más félélt sütni, hogy ne unja meg a családom. Unni könnyű. Sütni is. Én imádom. Mindig hálás szívvel gondolok kedvenc unokatesómra, akinél kifigyelhettem 10 éve a kenyér-kalácssütés rejtelseit.

### Hozzávalók / 8 adag

- 12 dkg vöröshagyma
- 3 ek kacsaszír
- 1 dl víz
- 3.5 dl joghurt (natúr)
- 1 ek méz
- 1 ek só
- 1 kávéskanál őrölt fekete bors
- 1 tk koriandermag (vagy őrölt)
- 1 dkg élesztő
- 25 dkg öregtésztá
- 15 dkg graham-liszt
- 50 dkg kenyérliszt BL80
- 1 tk sikér
- 1 csipet aszorbinsav



### Elkészítés

- 1) A hagymát megtisztítjuk, felkockázzuk, és a zsíron megdinszteljük szalmasárgára, kihűtjük.
- 2) Kenyérosütőgép üstjébe tesszük a mézes langyos vizet, rámorzsoljuk az élesztőt, megkelesztjük.
- 3) Utána hozzáadjuk a joghurtot, az öregtésztát, sikért, aszorbinsavat, a liszteket, só, köményt, koriandert, zsíros hagymát, és 20 perc alatt megkelesztjük, majd egy órát kelesztjük.
- 4) Ha megkelt, enyhén lisztbe dobva meggyújtjuk, cipót formálunk belőle, és egy fedeles nagy edénybe helyezzük. Ha nincs ilyen nagy, magas teflon lábasom, amibe belefér, de lehet jénai, cseréjú, avasató, stb.), megkelesztjük 20 perc alatt, langyos vízzel lespriceljük, tetejét betárszjuk, lefedjük.
- 5) Eőmelegített sütőben hőlégkeverésen (alul-felül: 230 °C-on) fél óráig fedő alatt sütjük, majd levesszük a fedelét, a hőt letekerjük 180 °C-ra, és további 10-15 perc alatt pirosra sütjük. Rácson hűtjük ki.

- sütési hőfok: 210°C
- sütési mód: hőlégkeveréses
- teps mérete: 30 cm
- költség: 400 Ft
- elkészítettem: 1 alkalommal