

Lassú kelesztésű, kovászos teljes kiőrlésű rozs-tönköly kenyér

(Joós Károly receptje)

A lassú kelesztés miatt gluténszegény, így enyhébb glutén intoleranciával bírók is ehetik. Lassan felszívódó szénhidrát, így fogyasztható inzulin rezisztencia esetén is.

Kovász készítése:

70 g tk rozsliszt

70 g tk tönkölyliszt

2 dl langyos víz

langyos helyre tenni

Akár másnap estére már erős bugyborékok (a kovász fennmarad a víz felszínén).

Ha még kevés a buborék, kiöntés nélkül kell etetni naponta (akár 4-5 napig).

Etetés: felét kiönteni (ha már nagyon aktív), hozzáadni és elkeverni az alábbiakkal:

70 g tk rozsliszt

70 g tk tönkölyliszt

2 dl langyos víz

Hűtőben tartva heti 1x etetni.

Kenyérbekészítés előtt min 3 órával elővenni, etetni, ha habzik, mehet a munka.

Előteszta kb. ¾ kg-os kenyérhez:

110 g kovász

150 g tk rozsliszt

150 g tk tönkölyliszt

4,5 dl langyos víz

Elkeverni, zacskóval letakarni, éjszakára vagy 10-12 órára félretenni.

Tésztához hozzáadni másnap, ill. az idő leteltével:

190 g tk rozsliszt

190 g tk tönkölyliszt

16 g só

Alaposan átgyúrni (dagasztani nem szükséges ilyen hosszú kelesztési idő mellett).

Letakarni, állni hagyni 1 órát.

Átgyúrni, hajtogatni letről felfelé minden irányból

-> itt mehetnek belevalók (szárított paradicsom, olajbogyó, pirított hagyma, magok).

Letakarni, 6-12-24 órát várni (lehetőség szerint).

Üvegtálat zsiradékkal kikenni, vagy sütőpapírral kibélelni.

Cipóformálás, óvatosan az üvegtálba tenni, újabb 1-2 órát keleszteni.

Sütő maximumra, alulra egy tálba víz, tetejét megvágni, fedővel betenni, légkeverés

nélkül 35 percig sütni, utána fedőt levenni, sütő le 220 fokra, 25-30 perc sütés,

míg színe sötétbarna, alja kopog. Elöl hagyni, míg kihűl, csak utána enni.