



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **120 perc**



Elkészítés:



Kohári Éva

GLUTÉNMENTES FORMAKENYÉR

A legalapvetőbb élelmiszerünk a kenyér. Az igazán jó kenyér héja hangosan ropog, a belseje pedig puha. Igaz ez a hagyományos és a gluténmentes kenyérré is. Ez a kenyér pontosan ugyanolyan, mint a hagyományos. Az elkészítési módja viszont eltér a hagyományos kenyér készítésétől. A gluténmentes kenyér tészta sokkal lágyabb, rettenetesen ragacsos, de a végeredmény pont így lesz jó. Nagyon fontos, hogy a formázás közben se tegyünk több lisztet a tésztahoz, mint amennyit a recept ír, inkább húzzunk a kezünkre vékony, púdermentes gumikesztyűt, amit enyhén olajozunk be. Így majd nem ragad a tészta a kezünkhöz. A kenyértészta dagasztását végezhetjük olajos kézzel, dagasztógéppel vagy a kézi keverőgéppel dagasztóspiráljával. Sára lányom, a kisült, friss kenyeret először megszagolja, aztán óvatosan megnyomkodja, füllel a ropogás hangját. A legtöbbször még langyosan vágom le a kenyér csücskét, Sára pedig gyorsan, úgy, ahogy van, üresen falja be. A kihűlt kenyeret felszeleletem, bezacsokzom, és beteszem a fagyasztoába. Így kiolvasztás után olyan, mint frissen sütve.

HOZZÁVALÓK

500 g jó minőségű, gluténmentes kenyérliszt

(Auchanban kapható
It's us miklos bread
mix / It's us miklos
universal mix liszt /

Schär B mix liszt)
7 g gluténmentes
szárított élesztő
10 g útifűmaghéj

10 g só
500 g langyos víz
20 g olaj

ALLERGÉNEK

- 1 Egy keverőtálba mérjük ki az útifűmaghéjat és folyamatos kevergetés mellett öntsük hozzá a langyos vizet. Ezt hagyjuk állni 1-2 percig, míg enyhén zselés állagú lesz. Közben a liszthez keverjük hozzá az élesztőt és a sót, majd ezt öntsük a zselés vízhez.
- 2 A kenyértésztát alaposan dagasszuk meg, közben az olajat fokozatosan adjuk hozzá. A gluténmentes kenyéralapunkat nem kell túl sokáig dagasztani, de nagyon fontos, hogy csomómentes, egynemű tésztát kapjunk.
- 3 A tésztát olajos kézzel, enyhén olajos sütőpapíron gyúrjuk át, és formázzuk meg. Sütőpapírral együtt emeljük át a megformázott kenyerünket egy kenyérsütő formába. Én egy kb. 12x30 cm-es formát használok. Tetszés szerint egy éles kés vagy penge segítségével vágjuk be pár helyen a kenyér tetejét. Ezzel tudjuk megelőzni, hogy a kenyérünk magából kikelve ott repedjen, ahol ő akar.
- 4 A sütő aljába, egy lábosba tegyünk 2,5 dl vizet, és melegítsük fel a sütőt 50 fokra.
- 5 A kenyerünket az 50 fokos sütőben kelesszük 40 percet.

A megkelt kenyeret vegyük ki, és a sütőt melegítsük 180 fokra. A vizet a sütés végéig hagyjuk a sütő aljában.

6

7

180 fokon süssük a kenyeret 40 percig, majd óvatosan és gyors mozdulattal emeljük ki a kenyeret a sütőpapír segítségével a formából, és tegyük vissza a sütő rácsára még 20 percet sülni.

8

A megsült kenyeret rácsra téve hűtsük ki.



**Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!**

