

Celozrnná bageta

Ingrediencie a postup

Recept na 3 bagety, cca 350 g každá

Poolish (neboli předfermentovaná mouka)

260 g celozrnné mouky, 260 g vody, 4 g droždí

- Míchej všechny ingredience dohromady dokud se nespojí.
- Nech směs 8 až 12 hodin fermentovat (při pokojové teplotě).

Těsto na bagetu (74% hydratace)

345 g hladké mouky, 190 g vody (studené), 8 g droždí,
12 g soli + Poolish (předfermentovaná mouka)

*Jak počítat hydrataci do těsta?

$\text{Tekutina} \div \text{mouka} \times 100$

$265 + 190 \div 265 + 345 \times 100 = 74,5 \%$

- Přidej do poolish hladkou mouku, sůl a droždí. Přidej jen 100 g vody. V robotu míchej 4 minuty na jedničku. Zvyš rychlost a hnětej směs po dobu dalších 12 až 15 minut.
- Přidávej zbytek vody po malých dávkách, přibližně 15 g v jednotlivé dávce. Pokaždé, když přidáš vodu, musíš počkat, dokud se zcela nevstřebá do těsta a poté můžeš přidat další. Stále mícháme vyšší rychlostí.
- Po 15 minutách by mělo být těsto elastické, když ho natáhneš.
- Ve velké plastové nádobě rozstříkej nebo rozetři olej (Osobně preferuji olivový olej) a nech těsto 30 minut odpočívat. Je důležité použít velkou plastovou nádobu, protože až ji otočíš a rozdělíš těsto, budeš již mít obdélníkový tvar. Tvar perfektní pro tvarování bagety, bez zbytečné manipulace. Tím neztratíme vzácný vzduch, který se vytvořil v těstě.
- Po 30 minutách překládej. Nech kynout 2 hodiny. Posyp moukou pracovní plochu a vyndej bagetu z plastové nádoby.



- Posyp plochu těsta také moukou a rozděl na 3 části. Vytvaruj bagety. Bagety si zaslouží 5 minut odpočinku. Dokonči tvarování baget.
- Umísti je na konec pomoučněné kuchyňské utěrky. Překlad musí směřovat nahoru. Pokud nemáš plech na bagety, umísti na klasický plech jednu vedle druhé. Nech kynout 2 hodiny.
- Předehřej troubu na 220°C. Zahřej trochu vody.
- Otoč bagety na plechu. Překlad musí být otočen směrem dolů, jinak se bagety rozevřou.
- Pomocí sítky je pomoučni. Nařízni. (Ujistí se, že je zářez dostatečně hluboký).
- Vlož plech s bagetami přímo do trouby a kolem rozstříkej trochu vody, aby se vytvořila pára.
- Peč na 220 °C přibližně 24 - 28 minut v závislosti na síle tvé trouby. V polovině pečení otoč plech a přidej trochu horké vody, aby opět vznikla v troubě pára. Bagety musí být krásně dozlatova upečené na povrchu.
- Já je dávám na poslední 3 minuty do spodní části trouby bez plechu, jen tak, aby se krásně dopekly i ze spodní části.
- Nech vychladnout na ráfku.
- Bon appétit!

