



## JERNEJ KITCHEN

### MEHKE BAVARSKESKE PRESTE

*Mehke bavarske preste so slasten prigrizek ali malica za na pot, narejena iz preprostih sestavin. Imajo značilno zelo mehko notranjost in sijočo, hrustljivo zunanost.*

ZA	8	PREST (VSAKA IMA 100G)
PRIPRAVA:	15	MINUT
VZHAJANJE:	95	MINUT
PEČENJE:	20	MINUT
ČAS SKUPAJ:	130	MINUT

#### PEČENA SODA BIKARBONA

150 g sode bikarone

#### TESTO ZA PRESTE

360 g gladke bele moke, tip 500

140 g krušne moke, tip 850

5 g suhega kvasa ali 10g svežega kvasa

10 g rjavega sladkorja light  
Muscovado ali melase (Billington's)

260 ml vode

20 g masla, sobne temperature

10 g soli

2 žlici sezamovih semen ali soli za preste za posip

#### TOOLS AND EQUIPEMENT

Oglas

litoželezna ponev ali manjši pekač

kuhinjski robot (poljubno)

živilska folija ali krpa

pekač

večja skleda iz nerjavečega jekla ali stekla

rokavice iz lateksa ali gume

metlica

oster nož

#### PEČENA SODA BIKARBONA

Pečico segrejemo na 250°C. V litoželezno ponev ali manjši pekač damo sodo bikarbono. Rahlo potresemo in premešamo, da se soda enakomerno razporedi. Postavimo v pečico in pečemo eno uro pri 250°C. Vzamemo iz pečice, pustimo, da se soda ohladimo in shranimo v zaprti plastični posodi.

#### TESTO ZA PRESTE

V večji skledi premešamo belo moko, krušno moko, kvas, sladkor in vodo. V kolikor gnetemo z rokami, gnetemo približno 5 minut, sicer pa 2 - 3 minute v kuhinjskem robotu. Dodamo sol in manjše kocke zmehčanega masla. Dobro vgnemo v testo, tako da ni več vidnih sledov masla. Z rokami gnetemo 5 minut, v kuhinjskem robotu pa 3 - 4 minute. Pokrijemo z živilsko folijo ali s krpo ter pustimo vzhajati 50 - 60 minut na sobni temperaturi, oziroma tako dolgo da se testo podvoji.

#### NASVET

V kolikor uporabljamo sveži kvas najprej v manjši skledi premešamo vodo, sladkor in kvas. Pustimo 5 minut, da začne kvas reagirati. Nato to mešanico dodamo k moki in nadaljujemo s postopkom. Pazimo, da je voda mlačna, a ne prevroča, sicer bodo kvasovke umrle. Idealna temperatura je okoli 34 °C.

#### OBLIKUJEMO PRESTE

Pripravimo dva večja pekača obložena s silikonsko podlogo ali s papirjem za peko. Rahlo namastimo z rastlinskim oljem. Testo razdelimo na 8 enakih delov (približno 100g). Vsak del testa dobro sploščimo z dlanmi, tako da iz testa iztisnemo zrak. Vsak kos testa tesno zvijemo v mini bageto dolžine približno 12 cm.

Predoblikovano testo postavimo na rahlo pomaščen pekač in nadaljujemo z oblikovanjem preostalega testa. Vsak predoblikovan kos testa (mini bageta) oblikujemo v presto. Mini bageto najprej z rokami oblikujemo v tanek svaljek, dolžine približno 35 cm. Na sredini svaljka naj bo 10 cm debelejšega dela. Nato ta svaljek še dodatno raztegnemo, tako da dobimo svaljek dolg približno 60 - 70 cm.

#### NASVET

Najlažje razvaljamo testo v svaljek tako, da oblikujemo svaljek z notranjim, zgornjim delom dlani, medtem so prsti in spodnji del dlani na delovni površini. Dlan naj bo sploščena. Med oblikovanjem rahlo pritiskamo z dlanmi ob podlago in se z rokami premikamo navzven.

#### ZVIJANJE PREST IN VZHAJANJE

Vsak svaljek oblikujemo v klasično obliko bavarske preste. Svaljek primemo za konca in naredimo lok (oblika U - glej fotografijo). Konca svaljka prekrizamo (glej fotografijo), nato pa oblikujemo v klasično presto. Konca svaljka rahlo pritisnemo v testo (glej fotografijo). Oblikovano presto položimo na pekač in nadaljujemo z oblikovanjem preostalih prest. Preste pokrijemo z živiljsko folijo ali s krpo in jih pustimo vzhajati 25 - 30 minut na sobni temperaturi. Vzhajane preste odkrijemo in postavimo v hladilnik za 1 uro ali v zamrzovalnik za 20 - 25 minut, da se strdijo. Pečico segrejemo na 240°C.

#### KOPEL ZA PRESTE

Pripravimo kopel za preste. Nadanemo si rokavice iz gume ali lateksa. V večjo skledo iz nerjavečega jekla ali stekla damo 500 ml hladne vode. Med rahlim mešanjem s kuhinjsko metlico počasi dodajamo 75g pečene sode. Mešamo tako dolgo, da se soda popolnoma raztopi. Preste vzamemo iz hladilnika ali zamrzovalnika. Vsako presto posebej za 1 minuto potopimo v kopel iz pečene sode, tako da zgornjo stran preste položimo navzdol. Preste postavimo nazaj na obložen pekač z lepšo stranjo navzgor. Poljubno posujemo s sezamom ali soljo za preste in na odebeljenem "trebuhu" presto z ostrim nožem zarezemo.

#### NASVET

Rokavice si nadanemo, da ne dobimo izpuščajev, oziroma nas ne bodo srbele roke, saj je raztopina močno bazična, s PH okoli 12.

V kolikor uporabljamo lug ali natrijev hidroksid (značilni dodatek za bavarske preste), v vodi raztopimo 20g (4% raztopina) natrijevega hidroksida. Prav tako uporabimo rokavice in zaščitna očala, saj ne sme priti mešanica v oči. Smo še bolj previdni in se držimo navodil za uporabo, saj je raztopina še bolj bazična. V tem primeru potopimo presto v mešanico za 30 sekund, namesto za 1 minuto.

#### PEČENJE

Pekač s prestami postavimo v predhodno ogreto pečico. Vsak pekač s prestami pečemo posebej. Pečemo 10 minut pri 230 °C, nato pečico odpremo, da izpustimo paro. Temperaturo zmanjšamo na 210 °C in pečemo še 10 - 12 minut. Pečene

preste prestavimo na rešetko, kjer naj se nekoliko ohladijo, približno 10 - 15 minut. Najbolje je kakšno poskusiti še toplo. Ohlajene preste hranimo v vrečki ali zaprti posodi do 2 dni ali pa jih zamrznemo do 2 meseca.