

Uit de keuken van Levine: Stokbrood (2)

7-9 minuten



Weg met het afbak stokbrood uit de supermarkt. Met onderstaand recept bak je ze voortaan zelf! Handig om in voorraad te hebben: je kunt ze namelijk uitstekend invriezen. Piep ze dan na het ontdooien in ± 5 minuten op in een op 200 °C voorverwarmde oven.

Om een lekker stokbrood te bakken heb je niet meer dan 4 ingrediënten nodig: tarwebloem, gist, zout en water. Dit recept is goed voor 3 knapperige stokbroden. Het deeg van deze stokbroden is wat natter dan doorsnee deeg en zal daarom wat meer kleven. Geen extra bloem toevoegen!

Tip: voor wie zuurdesem heeft staan op basis van tarwebloem, 100%

hydratatie: vervang 25 gram tarwebloem en 25 gram water van de genoemde hoeveelheden in het recept door 50 gram actieve zuurdesem en verlaag de hoeveelheid droge gist naar 2,5 gram. Zo krijgen de stokbroden nog meer smaak!



Stokbrood (3 stuks)

- 565 gram tarwebloem
- 370 gram water, $\pm 20^{\circ}\text{C}$
- 5 gram droge gist
- 10 gram zout

Deeg kneden in een standmixer: doe tarwebloem en water in de kom en kneed met de deeghaak in ± 3 minuten tot een ruw deeg. Dek de kom af en laat het mengsel 20 minuten staan (= autolyse). Voeg de gist en het zout toe en kneed in 5 – 10 minuten tot een soepel deeg. Het deeg is goed geknead als je er een vliesje van kunt trekken. Het zal nog iets aan de bodem van de kom kleven. Dit deeg heeft een hoger vochtpercentage en voelt kleveriger aan dan doorsnee deeg.

Deeg met de hand kneden: doe tarwebloem en water in een kom, roer met een pollepel door elkaar tot alle bloem bevochtigd is. Vouw het deeg

enkele keren over zichzelf heen. Dek de kom af en laat het mengsel 20 minuten staan (= autolyse). Voeg de gist en het zout toe, stort het deeg op een werkplek en kneed het in $\pm$ 20 minuten tot een soepel en licht kleverig deeg. Weersta de neiging om bloem toe te voegen, het deeg wordt vanzelf minder plakkerig tijdens het kneden. Dit deeg heeft een hoger vochtpercentage en voelt kleveriger aan dan doorsnee deeg.

Een makkelijke manier om natter deeg met de hand te kneden is te zien in [dit filmpje](#).

1e rijs: doe het deeg over in een licht met zonnebloemolie ingevette kom, 1 x keren zodat alle kanten zijn bedekt met wat olie. Dek de kom af en laat het deeg op kamertemperatuur 30 minuten rijzen. Vouw dan het deeg als een brief in 3-en (stretch and fold techniek, klik [hier](#) voor een filmpje). Dek de kom weer af en laat het deeg nogmaals 30 minuten rijzen of totdat het in volume verdubbeld is.

Vormen:

- *Stort het deeg op een licht bebloemde werkplek.*
- *Verdeel het met een deegsteker in 3 gelijke stukken.*
- *Bol ieder stukje deeg op en laat de bolletjes afgedekt op een met wat bloem bestrooide werkplek $\pm$ 15 minuten rusten.*
- *Draai de deegbolletjes om en druk ze met je vingertoppen uit tot een kleine rechthoek.*
- *Vouw de bovenste helft 1/3 naar het midden. Druk de naad met je vingers dicht.*
- *Vouw de onderste helft 1/3 naar het midden en druk de naad met je vingers dicht.*
- *Vouw nu de bovenste helft over de onderste helft (dubbelvouwen) en druk de naad met je vingers dicht.*
- *Laat de deegstukken met de naad naar boven op een met wat bloem bestrooide werkplek afgedekt $\pm$ 15 minuten rusten.*
- *Druk de stukken deeg (één voor één) met je vingertoppen weer voorzichtig uit tot een rechthoek; let erop dat je niet alle lucht eruit drukt.*
- *Herhaal de stappen 5, 6 en 7.*
- *Bestuif je handen met wat bloem (niet het deeg!) en rol het deeg uit tot de gewenste lengte.*

2e rijs:

Methode 1: leg een groot stuk bakpapier op een pizzaschep of op een omgekeerde bakplaat (= zonder rand). Bestrooi het papier met wat bloem. Leg de stokbroden met de naad naar beneden met $\pm$ 5 cm tussenruimte op het bakpapier. Trek nu het bakpapier tussen de stokbroden omhoog

zodat ze elkaar niet kunnen raken tijdens het rijzen. Bestrooi het deeg met wat bloem en dek het af met plastic folie. Laat de stokroden rijzen totdat ze ongeveer 1¾ keer zo groot zijn geworden, 45 – 60 minuten. Het deeg is goed als je er met een vinger op drukt en het langzaam terug veert.

Methode 2: leg de stokbroden in de holtes van een stokbroodvorm. Leg eventueel eerst bakpapier in de vorm. Laat het bakpapier aan beide zijden uitsteken. Je kunt dan het deeg tijdens het rijzen ermee bedekken. Bestrooi het deeg met wat bloem en dek het af met het bakpapier en/of plastic folie. Laat de stokroden rijzen totdat ze ongeveer 1¾ keer zo groot zijn geworden, 45 – 60 minuten. Het deeg is goed als je er met een vinger op drukt en het langzaam terug veert.

Methode 3: leg een groot stuk bakpapier op een bakplaat. Bestrooi het papier met wat bloem. Leg de stokbroden met de naad naar beneden met ± 5 cm tussenruimte op het bakpapier. Trek nu het bakpapier tussen de stokbroden omhoog zodat ze elkaar niet kunnen raken tijdens het rijzen. Bestrooi het deeg met wat bloem en dek het af met plastic folie. Laat de stokroden rijzen totdat ze ongeveer 1¾ keer zo groot zijn geworden, 45 – 60 minuten. Het deeg is goed als je er met een vinger op drukt en het langzaam terug veert.

Oven voorverwarmen: verwarm tijdens de 2e rij de oven voor op 240 °C. Zet een lege hittebestendige lage schaal, bijvoorbeeld een braadslede, op de bodem van de oven en verwarm mee. Als je een pizza-/broodbaksteen hebt verwarm de oven dan samen met de steen en de braadslede 1 uur voor. De steen moet heel heet zijn op het moment dat het deeg erop gaat.

Bakken

Methode 1: trek het bakpapier weer glad en knip de uiteinden eraf. Snijd de deegstukken een aantal keren in. Schuif de stokbroden met bakpapier en al op de hete broodbak-/pizzasteen. Giet in de meeverwarmde braadslede ± 2 dl kokend water in (pas op voor je handen!). Haal na 15 minuten bakken de braadslede uit de oven (pas op, er kan nog heet water in zitten) en verlaag eventueel de temperatuur naar 220/200 °C als de broden te snel bruin worden. Bak de stokbroden in ± 25 minuten goudbruin (totale baktijd). Laat ze op een rooster afkoelen.

Methode 2: knip de uiteinden van het bakpapier eraf. Snijd de deegstukken een aantal keren in. Zet de stokbroodvorm op de hete broodbak-/pizzasteen of op een bakplaat in de oven. Giet in de meeverwarmde braadslede ± 2 dl kokend water in (pas op voor je handen!). Haal na 15 minuten bakken de braadslede uit de oven (pas op, er kan nog heet water in zitten) en verlaag eventueel de temperatuur naar 220/200 °C als de broden te snel bruin worden. Bak de stokbroden in ± 25 minuten goudbruin (totale baktijd). Laat ze op een rooster afkoelen.

Methode 3: trek het bakpapier weer glad en knip de uiteinden eraf. Snijd de deegstukken een aantal keren in. Zet de bakplaat in de oven. Giet in de meeverwarmde braadslede ± 2 dl kokend water in (pas op voor je

handen!). Haal na 15 minuten bakken de braadslede uit de oven (pas op, er kan nog heet water in zitten) en verlaag eventueel de temperatuur naar 220/200 °C als de broden te snel bruin worden. Bak de stokbroden in ± 25 minuten goudbruin (totale baktijd). Laat ze op een rooster afkoelen.

