Beigeliai

Atverti receptą svetainėje

Ingredientai

Tešla

- 300 ml drungno vandens
- 7 g sausų mielių
- 2 valgomi šaukštai cukraus
- Druskos
- 500 g miltų
- Šiek tiek aliejaus

Plikymas ir aptepimas

- Vandens
- 1 šaukštelis druskos
- 2 šaukšteliai sodos
- 1 šaukštas medaus, klevų sirupo arba rudojo cukraus
- Kiaušinio baltymas
- 1 šaukštelis vandens baltymui
- Aguonų, sezamų arba sėklų mišinio

Gaminimo eiga

Tešla

1. Pirmiausia pakildiname mieles: į šiltą vandenį, turi būti maloniai šiltas (mielės miršta prie 50^{0}C!!) suberkite cukrų, pamaišykite, kad pratirptų ir tuomet ant paviršiaus paskleiskite mieles. Po 5-7 minučių kai mielės atgis, ims maitintis cukrumi, ir pamatysim, kad vanduo suputojo, suberkite miltus. Nepatingėkite prasijoti :)

2. Tešlą gerai išminkykite, jei minkote mikseriu, pritaisykite tešlos minkymo kablį ir palikite geroms 5 minutėms, kad nedideliu greičiu gerai ištampytų tešlą.

3. Jei minkysite rankomis, apsišarvuokite kantrybe ir minkykite bent 7 minutes, kol tešla bus elastinga ir minkšta.

4. Sudėkite tešlą į aliejumi pateptą dubenį, uždenkite švariu virtuviniu rankšluosčiu ir palikite šiltoje vietoje kildintis dar apie valandą.

5. Kai tešla pakils, bakstelkėti, kad vėl nuslūgų ir formuokite 10-12 vienodo dydžio rutuliukų. Sudėkite ant kepimo popieriaus. Pakildinkite dar bent 10min.

6. Pirštu pradurkite skylutes ir patemkite, kad skylutės būtų didesnės ir dar pakildinkite.

7. Kažkur perskaičiau gerą patarimą, kad neplikykite skęstančių beigelių :) Paruoštukai turi būti pakankamai pakilę, kad neskęstų šaltame vandenyje.

Plikymas

8. Dideliame puode užvirkite vandenį. Įberkite šaukštelį druskos, du šaukštelius sodos ir šaukštą medaus, klevų sirupo ar rudojo cukraus.

9. Į verdantį vandenį dėkite po kelis beigelius. Jie dar padidės, todėl palikite vietos. Po minutę iš abiejų pusių. Dėkite ant aliejumi patepto kepimo popieriaus.

Kepimas

10. Beigelius patekite plaktu kiaušinio baltymo sumaišyto su šaukšteliu vandens plakiniu.

11. Pabarstykite aguonomis, sezamais, sėklų mišiniu - kas tik jums labiau patinka.

12. Kepkite apie 20-25 minutes 180⁰ įkaitintoje orkaitėje.

Pastabos

Iš nurodyto kiekio ingredietų gausis 10 - 12 beigelių. Jei tokio kiekio nesuvalgysite vienu kartu, geriau visų nekepkite.

Suformuotus, bet dar neplikytus beigelius sudėkite į indą su kepimo popieriumi ir uždenkite maistine plėvele, kad nedžiūtų ir palikite šaldytuve. Kitą rytą išimkite iš šaldytuvo ir palaikykite pusvalandį kambario temperatūroje, kad atšiltų, o tuomet plikykite ir kepkite.

linagamina
SKANAUS MAISTO UŽRAŠAI

Gaminkime kartu!
Daugiau skanių atradimų
Instagram Facebook

© 2026 Lina gamina · linagamina.lt