



LOKALA BALJVÄXTER

Ölandsbröd med gråärt

6-8 PERSONER

Detta brödet bakade jag när jag arbetade i Köpenhamn för Claus Meyer. Laborera gärna lite med andra ingredienser som potatis, olika kryddor eller som i detta recept gråärt. Man kan behöva justera vätskan om man tillsätter andra råvaror då det är en lös deg som kräver lite vana att arbeta med. Men slutresultatet är värt det.

Ingredienser ☞

100 g gråärtor
6 dl vatten
5-6 gram jäst
450 gram vetemjöl
150 gram ölandsvetemjöl (fullkorn)
15 gram salt

Gör så här

Koka gråärten enligt anvisningar och låt kallna. Mixa sedan helt slät.

BRÖDDEG

Blanda kallt vatten och jäst i en köksmaskinsbunke. Tillsätt mjöl, gråärt och salt och sätt sedan bunken på plats i köksmaskinen. Knåda degen på lägsta hastighet under en minut för att samla degen utan att mjölet yr åt alla håll. Öka hastigheten på maskinen och knåda degen ordentligt. Övervaka knådningen så att du ser när degen släpper kanterna och samlas runt degkroken – det tar 12–15 minuter, men håll ett öga på degen och inte på klockan. När degen släpper, är det klart för jäsning.

JÄSNING

Pensla en skål eller en plastlåda med olja. Lägg den färdigknådade degen i skålen/lådan och lägg på ett lock eller plastfolie så att degen inte torkar. Ställ sedan degen på jäsning i rumstemperatur, låt degen jäsa en timme. Ställ den därefter i kylskåpet och låt den jäsa i minst 24 timmar till ungefär dubbel storlek. Det kan vara en god idé att kontrollera degen ett par timmar innan du har tänkt dig att grädda brödet. Om degen inte har jäst tillräckligt, kan du ta ut den ur kylskåpet och låta den jäsa ett par timmar i rumstemperatur så att jästcellerna "vaknar" och degen jäser färdigt.

GRÄDDNING

Det är viktigt att ugnen är glödhet när brödet ska gräddas. Ställ in en bak-/pizzasten mitt i ugnen och sätt ugnen på högsta värme (250–275 °C). Om du inte har någon baksten kan du få nästan samma effekt genom att ställa in en bakplåt mitt i ugnen, med undersidan vänd uppåt, och låta plåten värmas upp istället. Strö mjöl över bakbordet med generös hand och vänd försiktigt ut degen ur skålen/lådan så att inte luften går ur den och den sjunker ihop. Använd en degskrapa för att vika degen dubbelt, in över sig själv. Se upp så att det inte kommer mjöl mellan lagren. Strö lite mjöl över degen. Använd åter degskrapan och spänn försiktigt ut degen genom att knuffa in degsidorna under degen. Använd handen och degskrapan och lyft försiktigt över degen på en bit bakplåtspapper.

Grädda brödet i ca 5 minuter på högsta värme (250–275 °C). Sänk därefter värmen till ca 230 °C. Vi säger cirka eftersom alla ugnar är olika och gräddar olika, och därför varierar lämplig ugnstemperatur och hur lång tid brödet behöver på sig för att bli färdiggräddat. Både temperaturer och tider för gräddning ska betraktas som ungefärliga.

Grädda brödet tills kärntemperaturen är uppe på 99–100 °C, vilket tar 40–45 minuter. Om du bakar småbröd tar det ca 20 minuter. Brödet ska låta ihåligt när du knackar på det och det ska inte kännas för tungt.

RECEPT från Claus Meyer, men vidareutvecklat av Andreas Malmgren, matinspiratör.
Hushållningssällskapet Skåne. FORM Caroline Gräntz



This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement no 727402 (DiverIMPACTS)



DiverIMPACTS

Hushållnings
sällskapet



Naturskyddsföreningen
Skåne