



Gutt Tugg!

Lilian Sagerfors

Ekenäs Hantverksbageri

Gutt tugg är en macka som handlar om textur, smak och nyttighet. Det börjar med brödet på mörkröstad rågmjöl, den säsongsenliga äppelsalladen, grovkornig senap, mjukbakat rostlock, fräsch citronzest, och till sist – chrunchig friterad schalottenlök. Denna macka känns lika rätt på tungan, som i tuggen och i magen. Gutt!

Rågsurdeg

Rosta rågmjölet ordentligt i ugnen så att den får en mörk ton. Rör om så det får jämn yta.

Låt mjölet svalna. Blanda därefter alla ingredienser förutom saltet i en plastbunke. Blanda till en jämn smet och lägg på ett lock alternativt plastfolie. Låt vila i rumstemperatur i ca ½ - 1 timme. Fördela saltet över degen och vik in alla ändar så att det blandas. Låt degen vila ytterligare 1,5 timme och vik var 30:e minut. Lägg ut degen på ett mjölat bord. Väg upp 2 st klumpar á 1 kg. Forma med degskrapan så att de får spänst. Låt därefter vila 10–20 min. Mjöla sedan två jäskorgar, forma limpan på önskat vis, och jäs i kyl i 12–48 timmar. Stjälp upp, snitta ytan och baka av, helst på sten med lite fukt i ugnen, eller i en gjutgärnsgröta med lock. Baka ca 35–45 minuter på 250 °C.

7 st mackor

Rågsurdeg

(ger 2 st limpor á 1 kg):

- 250g rågmjöl (ekologiskt, stenmalet)
- 650g fingervarmt vatten
- 350g surdeg (råg och vete)
- 600g vetemjöl (ekologiskt, stenmalet)
- 30g salt

Senapsmajonnäs:

- 1 ägg
- ½ liter olja
- 2 msk grovkornig senap
- 1 citron cezt
- ½ citron saft
- Havssalt och peppar efter smak

Kålsallad:

- 1st fänkål
- 3 st äpplen
- 250g grönkål/svartkål
- 4 st schalottenlökar
- 1.5 citron (zest och saft)
- ½ msk olivolja
- Havssalt och peppar efter smak

Friterad lök:

- 3st schalottenlökar
- ½ liter olja
- 1 msk maizena
- Havssalt

Senapsmajonnäs

Vispa ägg, citron och senap. Häll sedan ner oljan i en tunn stråle tills majonnäsen har emulgerat och tjocknat. Tillsätt därefter salt och peppar efter smak.

Kålsallad

Finhyvla äpplen, fänkål och scalottenlök på mandolin. Strimla grönkålen fint, lägg allt i en bunke och riv över citronzest och saft. Krydda upp med olivoljan, salt och peppar.

Friterad lök

Hyvla schalottenlök fint på mandolin, vänd ner i maizena och fritera sedan på 140 °C tills det får en gyllene färg. Toppsalta.

Rostlock

Salta och peppra köttet. Stek det sedan på hög värme i en stekpanna. Vänd i smör, äppelmos, vitlök och persilja. Ös på med smöret så att dom goda smakerna tränger in i köttet. Lägg det därefter i en ugnsfast form och baka i ugnen på 80 °C i 2–3 timmar. Innertemperaturen ska vara på 56 °C. Kyl sedan ner köttet.

Montering

- Skär köttet i tunna skivor och blanda i i kålsalladen så att det blir jämt fördelat
- Skär två 5 mm tjocka skivor av brödet, bred på mayonaise
- Lägg därefter på Kålsalladen på den ena brödskivan, ca 150g per macka. Toppa med majonnäs över hela och slutligen med den friterade löken och den övre brödskivan

Mackan äts bäst med händerna i eller utan smörpapper.

Rostlock:

- 800g rostlock med kappa (i mitt fall rostlock från Wirblads, ett litet gårdsslakteri i Smedby)
- 2 st vitlöksklyftor
- ½ knippe persilja
- 1 msk äppelmos
- 2 msk smör
- Havssalt och peppar efter behag