



## Einars filémacka



Tävlande:  
Anders Johansson  
Einars Konditori

### Montering:

1 st rågbröd med sesam och tranbär  
Valnötscreme  
Basilika och citronmarinerad  
Rökt fläskfilé  
8-10 blad rucolasallat  
Några ärtskott

Skär brödet men inte helt igenom.  
Bred på valnötscreme.  
Lägg rucolasalladen underst. Lägg sedan på den marinerade fläskfilén.  
Toppa med ärtskott.

### Recept på fyllning:

Valnötscreme  
20 g Rostade valnötter  
50 g Färskost (t.ex. Philadelphia)  
Hacka valnötterna och blanda med osten.

Basilika och citronmarinerad rökt fläskfilé  
60 g Rökt fläskfilé  
1-2 st Körsbärstomat gul/röd  
5 blad Färsk basilika  
5 g Rödlök  
1 tsk Olivolja  
1 tsk Citronsaft  
Lite rivet citronskal  
Flingsalt  
Svartpeppar

Skiva den rökte fläskfilén tunt. Dela körsbärstomaten. Skiva rödlöken tunt.  
Blanda alla ingredienser. Smaka av med salt och peppar.

### Recept på bröd:

Rågbröd med sesam och tranbär  
(recept till ca 20 st bröd)

600 g Vatten  
60 g Jäst  
60 g Brun sirap  
30 g Flingsalt  
80 g Rostade sesamfrön  
90 g Surdeg av råg  
300 g Gör gott (rågbas)  
900 g Bagerivetmjöl Extra  
90 g Tranbär

#### Fröblandning:

Hackade Pumpafrön  
Hackade Solrosfrön  
Sesamfrön

Blanda allt utom tranbären till en smidig deg. Tillsätt bären i slutet.  
Låt degen vila i 30 min. Väg upp degen till 100g bitar. Rundriv och kavla ut till små runda kakor. Toppa brödet med fröblandningen.  
Ingångstemp: 250°C  
Avbakningtemp: 230°C  
Avbakningstid: ca 10 minuter



## MT Subway



Tävlande:  
Marica Djordievska  
Café Schiller

### Montering:

Toscanebröd 1st  
Vitlöksaioli  
Babyspenat liten packe  
Mozzarella 1 st  
Basilika kräm 1 msk  
Rostade pinjenötter liten näve  
Prosciutto 2st skivor  
Färsk paprika ½ gul ½ rod  
Hylvad parmesanost  
Soltorkad marinerad tomat 1 st  
Liten knippa färskt timjan

Skär upp brödet helt igenom och spritsa vitlöksmajonnäsen både på övre och undersidan. Lägg på babyspenat och en skiva mozzarella. Klicka en msk av basilikakrämen och strö på rostade pinjenötter och finstrimlad soltorkad marinerad tomat. Lägg på en halv röd paprika och därefter 2 skivor prosciutto. Hylvla på lite parmesanost och avsluta mackan med en halv gul paprika. Toppa med lite färsk timjan och lägg på översidan av brödet.

### Recept på fyllning:

**Vitlöksaioli** 4 pers  
Äkta majonnäs 2 dl  
Pressade vitlöksklyftor 2 st  
Citronsaft från 1 st citron  
Lite salt och peppar  
  
Blanda ihop ingredienserna och smaka av.

### Basilikakräm

4 pers  
Basilika 50 g  
Majonnäs 3 msk  
Creme fraiche 3 msk  
Lite salt och peppar

Mixa alla ingredienser. Smaka av med salt och peppar.

### Recept på bröd:

1000g Vatten  
460g Toscane/solros  
1400g Bagerivetemjöl  
25g Protea  
50g Jäst  
35g Salt  
25g Gamma.S

Väg upp ingredienserna. Körtid maskin 10+  
2. Rundriv i 120 grams bitar och rundas till runda bullar. Kavla platta kakor på ca 5mm på kavlingsmaskin. Pensla med vatten och doppas i en blandning av pum-pakärnor och linfrö.

Körtid 10 min låg 2min snabbt

Liggtid ca. 30 min

Baktem. Ingång 250C ångar

Recept till 23st bröd

Färdigtbakning 205C



## Ett rent hjärta



Tävlande:  
Maria Östberg  
Burgårdens utbildningscentrum

### Montering:

Philadelphiaost	2 msk
Riven morot	3 msk
Rivet äpple	1 msk (granny smith)
Neutral kesella	1 tsk
Majonnäs	0,25 dl
Skivad renstek	2 st
Citron	½
Röda mangoldskott	15 st
Ruccolablad	15 st
Gula körsbärstomater	1 st
Röd paprika	
Färsk timjan	
Flingsalt	
Krossade linfrön	

Dela mackan i hälften, men inte helt igenom, och bred på philadelphiablandningen. Lägg på mangoldskotten så de sticker ut lite utanför mackan, lägg sedan på ruccolan. Skeda upp "coleslawen" i tre högar och strö på krossade linfrön. Vik ihop den skivade rensteken och lägg på "coleslawen". Dekorera med färsk timjan, paprika och gula körsbärstomater.

### Recept på pumpabröd:

1 liter	vatten
20 g	jäst
100 g	vetesurdeg
20 g	honung
20 g	olivolja
1050 g	vetemjöl
525 g	grahamsmjöl
100 g	rostad havre
240 g	rivna gröna äpplen, ca 3 st (granny smith)

Kör ihop alla ingredienser förutom äpple och havre till en smidig deg. Tillsätt de precis innan degen är färdig och kör bara ihop den snabbt. Ta upp degen på bordet och låt den vila i ca 45 minuter. Kavla ut degen till ca 1 cm tjocklek och nagga lätt. Skär upp i subs, 6 gånger 12 cm, ca 130-140 g, och doppa i rostat havre. Om man vill kan man ta undan ca 200 g deg och kavla ut den riktigt tunt och stansa ut ett hjärta. Pensla hjärtat med vatten på båda sidorna och doppa den ena i linfrön och sätt fast det på brödet.

Låt bröden jäsa i raskskåp till knappt dubbel storlek ca 30-45.

Sätt in bröden på 250 grader och sänk till 210 grader. Grädda i ca 15 minuter, tills de blivit gyllenbruna.

### Recept på fyllning:

#### Philadelphiablandning

2 msk	philadelphiaost
0,5 tsk	färsk timjan
1 tsk	pressad citron
En nypa	flingsalt

Vispa philadelphiaosten luftig. Tillsätt citronen, timjan och smaka av med flingsalt.

#### "Coleslaw"

3 msk	grovt riven morot
1 msk	grovt rivet, grönt, äpple, (ca ¼)
Rivet skal	av en ½ citron
1 tsk	neutral, 10% kesella
0,25 dl	majonnäs
En nypa	flingsalt

Blanda ihop alla ingredienser och smaksätt med lite flingsalt.



## Östgötamacka



Tävlande:  
Linnea Träder  
Anders Ljungstedts  
gymnasium

### Recept på fyllning:

#### Grönärts pesto

1/3 dl persilja  
1/3 dl carolineost  
2/3 dl gröna ärter  
1/3 dl rapsolja  
1/3 tsk salt  
1/3 vitlöksklyfta

Mixa ingredienserna till en slät smet

#### Marinerade morötter

1/2 Morot  
2 delar rapsolja  
1 del vinäger  
Vitlökspulver  
Citronpeppar  
Salt

Hyvla moroten med potatisskalare och ånga i ca 2 minuter. Blanda de andra ingredienserna och lägg i morötterna.

#### Rökt skinka av vildsvin

Två tunna skivor, ca 50 gram

#### Garnityr

Ärtskott

### Recept på potatisbaguette:

70g	Jäst
700g	Vatten
12g	Surdegspulver
130g	Rapsolja
350g	Potatis
25g	Salt
470g	Vetemjöl
300g	Grovt rågmjöl
300g	Fint rågmjöl
80g	Honung

Skala potatisen och riv den grovt. Ånga i ca 5 minuter.

Blanda alla ingredienser tillsammans med potatisen. Tillsätt eventuellt lite vetemjöl, degen ska vara ganska kladdig.

Väg upp bitar som väger ca 130 g. Slå upp som baguetter, spraya med vatten och doppa i grovt rågmjöl.



## Jaktlycka



Tävlande:  
Linnéa Andersson  
Jämtlands Gymnasium  
Palmcrantz

### Montering:

Pumpabröd med lingon och surdeg	2 skivor
Kantarellröra	60 gram
Varmrökt älgkött	25 gram
Glöggelé med lingon	25 gram
Krispsallad	1 gram
Pumpafrön	1 gram

Skär limpan i tunna skivor, varav två används till varje macka. Bred ut kantarellröra på ena brödskivan samt placera älgköttet ovanpå. Därefter spritsas glöggelén ut med krispsallad på detta. Toppa görs med några pumpafrön.

### Recept på fyllning:

#### Kantarellröra

Lätt påfrästa kantareller i lite smör samt rödlök blandas ner med crème fraiche, philadelphiaost ört, tryffelolja samt lite salt och peppar.

#### Glöggelé med lingon

Låt gelé socker samt glögg koka i cirka 1 minut, håll upp en bunke och rör ned hela lingon och låt därefter svalna.

### Recept på pumpabröd:

#### Pumpabröd med lingon och surdeg

#### Tre limpor

390g	Durumvetemjöl
390g	Spelt fullkorn
300g	Surdeg av råg
180g	Pumpafrön
180g	Frysta lingon
60g	Olivolja
360g	Extra bageri vetemjöl
600g	Vatten
6g	Jäst

Blanda alla ingredienser utom lingon. Kör ned lingonen när det är en minut kvar av körtiden.

Låt degen ligga och vila i cirka 30 minuter, väg sedan upp i 750 grams bitar.

Slå upp lite trubbiga limpor som ska penslas med vatten och doppa sedan i durumvetemjöl. Sätt av på plåt och låt jäsa i cirka 40-50 minuter.

Snitta ett långt snitt över hela limpan och in i ugnen på 250 grader, ånga i 15 sekunder och sänk sedan temperaturen till 220 grader, lufta efter 2 minuter och baka sedan i cirka 30 minuter.



## En liten smula av något gott



Tävlande:  
Johanna Zahlander  
En liten smula

### Montering:

Mjukt tunnbröd  
25 g philadelphiaost med örter och vitlök  
30 g tomatsalsa (tomat, lök, chili, honung citron)  
½ mozarella boll  
¼ grillat kycklingbröst  
ruccolablad

### Garnityr

Krispsallad, ruccola, cocktailtomat, nymald svartpeppar och chiliringar.  
Mackan serveras inrullad i en fin servett.

### Recept på mjukt tunnbröd:

7 dl mjöl med hög glutenhalt  
2 dl grahamsmjöl  
5 tsk salt  
3 tsk bakpulver  
80 g smör  
4 dl vatten

Blanda samman alla ingredienserna till en slät deg. Rulla ut den till en längd som du delar i 12 lika stora bitar. Kavla ut varje bit till en tunn platta, nagga eller kavla till den med kruskavel. Värm en stekpanna tills den är riktigt varm, stek/grädda brödkakorna på båda sidor i ca 20 sekunder.



## Fyllig fullkornspita med kalkon



Tävlande:  
Jenny Jeppsson  
Fazer Amica

### Montering:

Mjukostblandning	1msk
Bladsallad	2st
Rödkålskompott	1dl
Mandarinklyftor	3st
Rökt skivad kalkon	2 skivor
Ärtskott	1 liten knippa
Paprikastänger	1 ring
Apelsinklyfta	1 skiva

Skär brödet en bit in. Inte hela vägen igenom. Spara en bit så att ingredienserna hålls på plats. Bred på mjukostblandningen så jämt som möjligt, så att det täcker. Ända ut i kanterna. "Första tuggan ska smaka lika gott som mittenbiten". Tänk dej ett pitabröd. Lägg sedan på salladsblad. Efter det läggs den fräscha blandningen av rödkål och linser på. Fördela jämt över hela mackan. Därpå mandarinklyftor, som ger en söt kontrast. På allting lägger vi sedan den röka kalkonen. Dekorera med ärtskott, paprika och en apelsinklyfta.

### Recept på fyllning:

#### Mjukostblandning

Naturell Bonjour mjukost  
Pepparrot  
Ruccola

Naturell Bonjour mjukost blandas med en touch av pepparrot och finhackad färsk ruccola.

#### Rödkålskompott

Krispig rödkål  
Röda linser  
Vitlökspulver  
Persilja  
Citronsaft

Krispig rödkål blandas med röda linser till en härlig färgstark blandning med en marinad av vitlök, persilja och citron.

### Recept på finsk ciabatta:

Vetemjöl, vatten, vetekli, jäst, linfrö, malt, rostad råg och vete, solrosfrö, salt, kryddor, emulgeringsmedel (E472e), druvsocker, citronsyra, vetegluten, veg margarin, askorbinsyra, enzymer.

Gör så här:

Blanda ihop alla ingredienser till en smidig deg. Lägg degen i ett oljat tråg. Låt vila i 1–1,5h. Ta sedan upp degen och kavla ut till ca 6mm. Använd en utstickare för att ta ut runda kakor. Låt kakorna jäsas ytterligare 30-40 min. Grädda.

Ingångstemperatur: 230 °C

Avbakningstemperatur: 200 °C

Ånga: Ingen

Avbakningstid: 13 min



## Njut en liten smula



Tävlande:  
Carolina Falk  
En liten smula

### Montering:

Bröd  
25 g keso  
25 g philadelphia ost, med örter och vitlök  
½ msk sweetchilisås  
Nymald peppar  
Skal av citron  
1/4 Finhackad avokado  
25 g Finhackad melon  
5 g ruccola  
30 g kallt finhackad kallrökt lax

### Garnityr

Krispsallad, ruccola, cocktailtomat, rosblad, nymald svartpeppar och chiliringar.  
Mackan serveras i sitt papper.

### Recept på tomatbröd:

500g krossade tomater  
5 dl fil  
125g jäst  
30g sirap  
50g olja  
5g basilika  
1000g mjöl med hög glutenhalt  
700g grahamsmjöl  
35g salt

### Topping av chiliflakes

Blanda allt utom saltet i en degbunke. Kör degen på låg växel 7 minuter innan saltet tillsätts, kör degen ytterligare 2 minuter. Låt degen jäsa 120 minuter innan den utbakas i 100 grams bitar och rundrivs, doppa botten i grova havregryn och jäs i take away papper stående i formar. Jäs brödet ca 60 minuter till. Spraya toppen med vatten och strö på toppingen. Grädda i 200 grader ca 10 minuter.





## Vindelforsen



Tävlande:  
Bodil Boström  
Nisses Conditori

### Montering:

- 1 skiva Vindelrökt innanlår
- 1 skiva Västerbottensost
- 1 blad Crispallad från Hällnäs Handelsträdgård
- 10–12 blad Ruccolasallad från Hällnäs Handelsträdgård
- 4 st Hackade sockerärtskidor från Hällnäs Handelsträdgård
- 1,5 msk Lingonvinegrette
- 5-6 skivor Mandelpotatischips
- 1 msk Smör

Fritt inspirerad från Norrlänskt palt

### Recept på honungsbröd:

- 620g Vetemjöl
- 620g Bagerisikt
- 175g Grovt rågmjöl
- 150g Råg surdeg
- 100g Honung
- 40g Salt
- 20g Jäst
- 1,0l Vatten

Kör ihop ingredienserna till en vek deg i ca 15 minuter tills gluten har bildats och degen släpper från bunken. Lägg degen i ett inoljat tråg och låt jäsa ca 2 timmar i rumstemperatur. Dela degen i 20 bitar och tryck ut på plåt och låt jäsa i drygt 1 timme i rask. Dofta med fullkornsspelt innan gräddning i 280°C ca 10 minuter med lite ånga (ca 10 sekunder).



## Driven Super-G(ömma)



Tävlande:  
Angelica Barje  
Bernards Drive In

### Montering:

1st crisp salladsblad  
1st lollossoblad  
60g färskostfyllning  
80g räkor  
2msk crudité  
1st citronklyfta  
1 dillvippa  
1 timjanskvist

Skär brödet på mitten fast inte riktigt igenom. Bred undersidan tunt med smör. Lägg på salladen. Spritsa på färskostfyllningen. Lägg på räkorna. Toppa med cruditén. Dekorera med en citronklyfta, dillvippa och en timjanskvist. Stäng locket. Slå in den i papper.

### Recept på fyllning:

#### Färskostfyllning

375g cream cheese  
1/2st citron skal+ saft  
1/2 st röd chilifrukt  
1/4 ask koriander ca 12g  
salt  
Riv skalet och pressa ut saften ur citronen. Finhacka den röda chilifrukten. Grovhacka koriander. Blanda ner cream cheese eller philadelphiaost. Smaka av med salt. Låt gärna krämen stå och dra över natten.

#### Crudité

1 st morot  
30 st färska sockerärtor  
1 st gul paprika  
1 st röd paprika  
2 msk olivolja  
2 tsk citronjouce  
1 tsk citronskal  
1 dl cashewnötter  
1 tsk salt  
1 tsk grovmald svartpeppar  
Finstrimla moroten, paprikan och sockerärtorna. Grovhacka cashewnötterna och rör ner i grönsakerna. Tillsätt olivolja, citronskal, citronsaft. Smaka av med salt och peppar.

### Recept på bröd:

1276g Bagerivetemjöl  
661g Vatten  
176g Ananas+spad  
66g Sportmjöl, råg  
66g Fröblandning \*  
46g Jäst  
20g Salt  
20g Fryspulver  
16g Ljus malt  
34g Smör

\*Lika delar av: solrosfrön, veteflingor, sesamfrön, havregryn

Blanda alla ingredienserna till en smidig deg. Låt vila. Kavla ut degen förhand eller på kavlingsmaskinen till 7mm. Sporra upp i rektangulära bitar som är 9cm+12cm och väger 120g. Doppa i fröblandningen och sätt av på plåt. Låt jäsa och baka sedan av dem.

Avbakning: 230 grader  
Ånga: 10 sekunder  
Avbakningstid: 10- 12 minuter

Av receptet blir det 20st bröd



## Parmalindad laxmacka



Tävlande:  
Andreas Wädel  
Konditori Amarant

### Montering:

Dela brödet nästan helt igenom.  
Bre på chillihumusen på båda sidorna.  
Lägg på rädissalladen.  
Skär laxen i ca 0,5 cm tjocka skivor och fördela över mackan.  
Garnera med alfalfagroddar, röd lök skivad tomat.

### Recept på fyllning:

#### Chillihummus:

1kg kikärter  
8 rostade vitlöksklyftor  
3st röda chillifruktar  
4dl olivolja  
1,3dl vatten  
salt  
svartpeppar  
Häll av och skölj kikärtorna  
Hacka ner cillin i mindre bitar  
Mixa kikärter, chilli, olivolja och vatten till en slätt smet  
Smaka av med salt och svartpeppar

#### Limeslungad rädissallad:

100g rucola  
100g babyspenat  
20st rädisor  
4st lime  
Skiva rädisorna i tunna skivor.  
Blanda rädisorna, rucolan och babyspenaten i en bunke.  
Pressa i saften från limen och slunga runt allt.

#### Parmalindad lax:

2kg laxfile  
40st skivor parmaskinka  
salt  
Svartpeppar

Skär laxen i skivor a` 100g  
Salta och peppra laxen  
Linda parmaskinkan runt laxen så det täcker

In i ugn i 175 grader i ca 10 min eller tills innetemperaturen är 60-65 grader.  
Ta ut laxen och låt den vila några minuter.

### Recept på Dinkelbröd

1000 g	Kallt vatten
25 g	Jäst original
1000 g	Bagerivete extra
700 g	Dinkelmjöl
2 msk	Sesamolja
30 g	Salt
30 g	Sesamfrö
30 g	Linfrö

#### Arbetsbeskrivning

1. Häll vatten, sesamolja och jäst i degblandaren, tillsätt bägge mjölsorterna och fröerna.
2. Arbeta degen smidig, ca 12 min utan salt. Tillsätt saltet och blanda i ytterligare 2 min.
3. Låt degen jäsa under duk i 2 timmar.
4. Rundriv 110 gr bitar låt vila i5 till 10 min, platta till degämnen, kavla ut till ca 80 mm diameter, pensla med vatten vik ihop till halvmånar och raska i 80 % fuktighet och 35°C till ca dubbla volymer.
5. Avbakas med ånga ( 8 sek ) temp. ca 240°C i 7 till 8 min beroende på ugn.