



Grön Symfoni-Sandwich

Av: Eden Mengisteab

Afroswede Bageri & Konditori Karlstad

Innehåll

Marinerad aubergine

Vitkålssallad

Rostade sesamfrön

Tomatsalsa med sesamfrön

Vegansk passionsfruktsdressing

Stekt rödlök med bockhornsklöver

Skrädfrella

4 dl skrädmjöl

10 dl vetemjöl

Ca 3,5 dl rågsikt

3 msk olivolja

0,5 dl sesamfrön

3 tsk salt

Ca 6,5 dl vatten

50 g jäst

Topping

1 ägg eller vatten

Sesamfrön

Linfrön

Smula jästen i en degbunke. Tillsätt och rör ut jästen i fingervarmt vatten. Tillsätt resterande ingredienser och blanda. Knåda degen ca 7 minuter för hand eller i en degblandare. Låt degen jäsa i ca 35–40 minuter. Sätt ugnen på 250 grader.

Dela degen i ca 20 bullar. Forma runda bullar och lägg på plåtar med bakplåtspapper. Låt jäsa i ca 45 - 50 minuter. När ugnen är varm, sänk temperaturen till 225 grader och pensla bullarna med uppvispat ägg eller vatten. Strö över linfrön. Grädda i ugn i ca 20–25 minuter.

Marinerad aubergine

Aubergine

Basilika

Vitlöksklyftor

Olivolja

Örtsalt

Vitvinsvinäger

Skär aubergine i tunna långa skivor. Lägg skivorna på ett galler, strö på salt och låt ligga i ca 2 minuter. Torka av skivorna med hushållspapper. Stek auberginen på båda sidorna tills de har fått fin färg och lite knaprig konsistens. Blanda vitlök, olivolja, basilika och vitvinsvinäger i en bunke. Vänd ner auberginen i bunken, låt marinera i minst 15 minuter innan den är färdig att servera.

Rostade sesamfrön

Sesamfrön

Havssalt

Rosta sesamfrön i en stekpanna på medelhög värme tills de har fått fin färg. Tillsätt önskad mängd havssalt.

Vitkålssallad

Vitkål

Timjan

Rosmarin

Örtsalt

Olivolja

Bockhornsklöver

Skär vitkålen i strimlor och hacka rosmarinen. Blanda vitkål, rosmarin, bockhornsklöver med salt och olivolja i en skål.

Tomatsalsa med sesamfrön

Tomater

Persilja

Olivolja

Sesamfrön

Salt

Hacka tomater och persilja. Blanda med olivolja, sesamfrön och salt.

Vegansk passionsfruktsdressing

Passionsfrukt

Oatgurt plant

Olivolja

Örtsalt

Senap

Vitpeppar

Vatten

Mixa alla ingredienser till en dressing.

Stekt rödlök med bockhornsklöver

Rödlök

Bockhornsklöver

Salt

Skiva rödlöken i tunna skivor. Stek tillsammans med bockhornsklöver och salt.