



Marica Lundberg

Estvalls Bageri & Konditori

”Det lilla blå”

Det lilla blå sätter skogens blå guld i fokus – just det, blåbäret. Mackan har ett tunnbröd på blåbär som grund som toppas med avokadosallad som innehåller bland annat sweet chili, edamamebönor, krispig sallat och kallrökt lax.

Gör såhär:

Dag 1

Ingredienserna körs till en deg med rätt konsistens. Låt ligga och vila 2 dygn i kylan.

Dag 2

Tillsätt vetemjöl till rätt konsistens. Dela upp degen på degbitar à 80 g. Rundrives och får vila i 10 min. Kavla ut till 2 mm runda cirklar. Jäs med fukt i ca 10 min beroende på värme. Bakas i 150 gradig-ugn i ca 10 min (beroende på ugn).

Tunnbröd (20 st mackor)

Dag 1

4 g malen anis
4 g malen kummin
10 g salt
50 g skållat rågmjöl
700 g grovmalt rågmjöl
1,5 dl ljus sirap
90 g jäst
ca 900 g vetemjöl
ca 600 g rågsikt
1 l vatten

Dag 2

2 kg surdeg
1 liter blåbärs melass (biprodukt efter blåbärspressning)
150 g grovmalt rågmjöl
3 dl pumpakärnor
3 dl solroskärnor
30 g jäst



Gör så här:

Avokadosallad:

Mosa avokados med en gaffel. Hacka den kokta potatisen. Pressa vitlöken. Blanda med alla övriga ingredienser i en bunke.

Det gröna:

Plocka ned broccoli till små buketter. Hacka gräslöken i 5 cm längder. Skölj sallat och lägg i iskallt vatten.

Montering:

- Bred ut oströran på brödet.
- Lägg på edamembönor, broccoli, sallat och kallrökt lax.
- Toppa med gräslök och några bönor och broccoli.
- Vik ihop allt och servera.

Avokadosallad

- 600 g Keso
- 600 g naturell färskost
- 2–2,5 vitlöksklyfta
- 1 msk sweet chili
- 650 g kokt potatis
- 5 st avokados
- Citronsaft från en halv citron
- Salt och grovmald svartpeppar