



Södermalms hembrännare

Av: Gabriel Olsson
Frilansande bagare i Stockholm

Innehåll

Korn- och svedjerågsbröd
Hummus på sparris och ung lök
Linsfalafel på Gotlandslinser

Korn- och svedjerågsbröd

500 g kornmjöl
270 g svedjeråg
1170 g vetemjöl från Warbro kvarn
65 g havssalt
700 g vetesurdeg
30 g honung
1100 g vatten

Topping

Sesamfrön
Linfrön
Solrosfrön

Blanda mjöl och vatten till en massa. Täck med plast och låt ligga i 20 minuter. Tillsätt därefter övriga ingredienser och blanda degen i en degmaskin på lägsta hastighet i ca 7 minuter. Önskad degtemperatur är 25–27 grader men kan variera beroende på väder eller lokal. Låt degen ligga i 3 timmar med två vik efter en, respektive två timmar. Forma bröden till limpor och rulla i sesamfrön, linfrön och solrosfrön. Låt bröden jäsa i kyl över natten. Snitta därefter limporna och baka i stenugn på 250 grader i ca 30 minuter. Låt bröden svalna helt innan servering.

<http://www.macksm.se>

Hummus på sparris och ung lök

500 g vita bönor (kokta)
80 g rostad sparris
70 g rostad knopplök
70 g pumpa tahini
70 g olivolja
Saft från 1 citron
Salt
Peppar
Mald fänkål

Rosta sparris och knipplöken med lite rapsolja till de får fin färg och konsistens. Mixa grönsakerna med vita bönor till en slät röra. Blanda i resterande ingredienser och krydda efter behov.

Linsfalafel på Gotlandslinser (Svenafel)

500 g gotlandslinser (blötlagd vikt)
60 g knipplök
4 vitlöksklyftor
7 g salt
2 g svartpeppar
4 g fänkålsfrön
4 g kummin
2,5 g bikarbonat

Blötlägg linserna minst 12 timmar innan. Mixa rå knipplök och vitlök med linserna till en halvgrov massa. Blanda i resterande ingredienser till en massa och forma bollar. Friter bollarna i neutral olja på 170 grader.

Honungsbakade morötter

700g små morötter 75g honung
Olivolja
Salt
Peppar

Skär de små morötterna på hälften längst med längden. Olja så att det täcker morötterna och salta och peppra efter smak

Baka på 220 grader tills de fått en rostad färg men fortfarande har en kärna, dom kommer att bli mjukare när de svalnar



MACK·SM

Mjölksyrad romanesco

2 stora romanescohuvuden
4,8% saltlag på havssalt (t ex. 1000g vatten till 48g havssalt)

Rensa och klipp stjälkarna på romanescon så att de små buketterna får en stadig botten och kan stå av sig själva.

Saltlagen blandas med lite varmt vatten med salt tills saltet löser sig. Om man vill kan man smaksätta med hela kryddor eller andra grönsaker

Häll över romanescon i en glasburk med lock och täck med saltlag, sätt på locket och låt fermentera i 3-5 dygn eller tills vattnet blivit grumligt och romanescon har fått en syrlig smak

Det är ytterst viktigt att se till att det som ska fermenteras är täckt med vatten och inte utsätts för syre. Då finns risken att grönsaken börjar mögla eller att dåliga bakterier växer i fermenteringen och gör den dålig.

Vattnet kommer att bli grumligt efter ett par dagar och det är bara ett tecken på att fermenteringen går åt rätt håll

Tänk alltid på att om man är osäker på om det är bra eller dåligt så är det bättre att göra om och att göra rätt

Konfiterad lök

600g valfri lök
Neutral olja
Salt
Peppar
30g citronsaft

Värm upp alla ingredienser i en kastrull till mellan 120-140 grader och tillaga ca 20-40 minuter eller tills löken är genomskinlig och söt.

Undvik brunfärgning av löken och håll alltid temperaturen under 160 grader