



## Mack-Gyver

**Mikaela Fischerström**

Haga Tårtcompani & Bageri

Världen befinner sig i en knepig sits. Miljöproblem och hälsofaror härjar, och den enda som kan rädda oss är vår hjälte: Mack-Gyver. Zero-waste, klimatsmart, supernyttig, enormt god och inte minst en fröjd för ögonen. Mack-Gyver andas uppfinningsrikedom och tar tillvara på allt – till och med brödet serveras minst ett dygn gammalt! Denna macka får gärna rädda oss alla dagar i veckan.

### Morotshummus

Rosta morötterna tillsammans med vitlök och olja i 230 °C tills de är mjuka. Mixa ihop med övriga ingredienser och smaka av med salt.

### Råpanerad rödbeta med frön och nötter

Baka skivade rödbetor i ugn med olja och salt i 230 °C. Ta sedan ur dem och lägg dem direkt i en tät burk, så de behåller vätskan. Ställ in i kylan. Vänd sedan skivorna i mixade frön och nötter med chili.

### Blastsallad

Riv blasten i bitar och blanda med groddar. Använd sedan lingongretten som dressing.

## 20 st mackor

### Morotshummus:

- 4 kg rostade morötter
- 1 dl spiskummin
- 3 dl Julita rapsolja med citron
- 3 st vitlöksklyftor
- 50 g vitvinsvinäger
- Salt

### Råpanerad rödbeta med frön och nötter:

- 20 st stora ugnsbakade rödbetor
- 100 g solrosfrön
- 100 g pumpakärnor
- 100 g valnötter
- Salt
- 10 g chiliflakes
- Rapsolja

### Blastsallad:

- Morotsblast från morötterna
- Rödbetsblast från rödbetorna
- Alfa Alfagroddar

### Lingongrette:

- 100 g spad från rårörda lingon
- 0,5 dl dijonsenap
- 0,5 dl vitvinsvinäger
- 1,5 dl Julita rapsolja
- Salt

## Lingongrette

Blanda allt och smaka upp med salt.

## Surdegsbröd med fullkorn, rödbeta, morot och lingon

Blötlägg hel råg i vattnet i ett dygn. Blanda sedan alla ingredienser förutom salt och lingon till en fin deg. Tillsätt salt och lingon. Låt sedan degen ligga i back att jäsa i rumstemperatur ett par timmar. Slå upp till två stora limpor och låt jäsa i kyl över natt.

Baka i 20 minuter på 250 °C, sedan i 50 minuter på 200 °C. Brödet ska serveras minst ett dygn gammalt och rostas krispigt.

### Montering:

- Rosta brödet
- Splitsa på hummusen
- Vänd alfagroddar i lingongretten och lägg på
- Lägg på rödbeta som vänts i frö- och nötkross
- Toppa med blastsalladen som vänts i lingongretten
- Lägg på en brödskivan som lock

## Surdegsbröd med fullkorn, rödbeta, morot och lingon:

- 300 g hel råg
- 850 g vatten
- 1050 g rågsurdeg
- 300 g grovt rågmjöl
- 300 g dinkel fullkorn
- 2000 g vetemjöl
- 150 g rostade pumpakärnor
- 150 g rostade solrosfrön
- 200 g rivet rödbetsskal
- 200 g rivet morotsskal
- 65 g salt
- 100 g avrunna rårörda lingon