



Innehåll

Surdegsbröd med rostat dinkel
Chili & Lime-marinerad grillost
Picklat äpple
Kronärtskocksröra med basilika
Hummus
Ruccola
Ärtskott
Rostade pinjenötter
Torkade äpplen
Lila morot

Höstdröm på rostat dinkel

Michaela Andersten

20 mackor

Bröd: Rostad Dinkel

923 g Vatten

660 g Fullkornsdinkel

690 g Vetemjöl

462 g Rågsurdeg

42 g Salt

233 g Skällning

Skällning

Rosta dinkelflingorna i ugnen (det ångar ganska mycket så plocka ner brandvarnare)
Häll flingorna i en bunke och slå över kokande vatten. Låt svalna i rumstemperatur i ca 1 timme.

Brödet

Blanda allt utom saltet till en jämn, kladdig deg.
Låt vila 30 min, vik in skällningen.
Vila ytterligare 30 minuter, vik degen.
Vila 30 min och vik en sista gång.
Låt nu degen vila i minst 2 timmar.
Dela degen och forma till limpor.
Lägg i jäskorgar och låt jäsa i kyl över natten.
Baka bröden i stenugn på 250 grader med mycket ånga, ca 10 sekunder.
Sänk temperaturen till 230 grader.



Hjälper dig att lyckas!

Chili & Lime-marinerad grillost

500 g	Svensk grillost	Blanda marinaden och håll över grillosten. Låt stå minst 30 min.
30 g	Olivolja	
2 g	Chiliflakes	
60 g	Lime, juice	

Picklat äpple

0,5 dl	Ättika	Koka ihop vatten, socker och ättika
1 dl	Socker	Låt svalna och håll över de tärnade äpplena.
1,5 dl	Vatten	
2	Äpplen	

Kronärtskocksröra med basilika

1090 g	Kronärtskocka	Mixa kronärtskocka, basilika, vitlök och olivolja.
41 g	Basilika	
96 g	Olivolja	Smaka av med salt, peppar och citron.
4 g	Vitlök	
41 g	Citron	
	Salt	
	Peppar	

Hummus

1500 g	Kikärtor	Mixa tahini, salt, citron och vitlök till en fast, vit massa.
150 g	Citron	Tillsätt kikärtorna och fortsätt mixa.
6 g	Vitlök	Smaka av med salt, citron och vitlök.
81 g	Tahini	Tillsätt eventuellt lite vatten om hummusen är för tjock. Det är en smaksak
	Salt	
	Peppar	
	Ev. lite vatten	

Saltrostade pinjenötter

80 g	Pinjenötter	Rosta pinjenötterna i en stekpanna
	Salt	Tillsätt önskad mängd salt

Torkade äppelskivor

2 st	Svenska	Skiva äpplet tunt, pensla med citron och torka i ugn på 75 grader
20 g	höstäpplen	
	Citron, juice	