

# Receptblad



## Juvel Lantrågmjöl

är en färdig blandning av finmalet rågmjöl, berikat vetemjöl och kornmjöl.

Drygt hälften av blandningen utgörs av råg, därför får brödet kraftig rågs smak. Ungefär en tredjedel är vetemjöl, precis lagom mycket för att degen ska bli lättarbetad och brödet ska få bra konsistens. Kornmjölet ger god smakbrytning. Här är recept på tre olika typer av matbröd.

Grundrecept finns på mjölpåsen.

## ÖLANDSLIMPA 2 st

Skållad deg:

12 dl (ca 650 g) lantrågmjöl

1 msk stött kummin

8 dl kokhet lättmjölk eller vatten

Efter skållningen:

100 g jäst

1 dl ljummet vatten (37°)

1/2 dl sirap

1/2 dl olja eller

50 g smält margarin

1 msk salt

11 dl (ca 600 g) lantrågmjöl

Av en fast och tung deg, som mot slutet måste arbetas ihop för hand, får man ett aromrikt, tätt och hållbart skållat matbröd.

**Skållad deg:** Mät upp mjöl och kummin i en bunke. Häll över kokande mjölk eller vatten. Med mjölk blir brödet lite högre och får finare färg. Arbeta ihop till en fast deg, gärna med elvisp. Låt bunken stå övertäckt i rumstemperatur 10–12 timmar.

**Efter skållningen:** Blanda den skållade degen med jästen upplöst i ljummet vatten, sirap, matfett, salt och mjöl. Arbeta in mjölet, först i bunken, sedan på bakkbord. Degen ska vara mycket fast. Jäs degen övertäckt ca 1 timme.

Knåda degen på mjölat bakkbord. Forma två limpor eller runda bröd. Lägg dem på en smord plåt. Jäs dem övertäckta 20–30 minuter.

Grädda i nedre delen av ugnen, först i 200° ugnsvärme ca 30 minuter, sedan i 175° 30–40 minuter. Låt brödet kallna insvä bakduk och ligga till följande dag.

## RÅGRUTOR 20–24 st

50 g margarin

5 dl mjölk

50 g jäst

2 tsk salt

1/2 dl sirap

2 dl russin

eller

1/2 msk anis

1/2 msk fänkål

14 dl (ca 775 g) lantrågmjöl

**Hela satsen gräddas i långpanna till saftiga portionsbröd.**

Smält margarinet i en kastrull, häll i mjölken och värm till 37° (fingervarmt). Smula sönder jästen i en bunke. Rör ut jästen med lite av degspadet. Tillsätt resten, salt, sirap, russin eller stötta kryddor och nästan allt mjöl. Spara lite till utbakningen. Arbeta ihop till en smidig deg. Täck över och jäs ca 45 minuter.

Knåda degen smidig på mjölat bakkbord. Platta ut den i en smord långpanna (30×40 cm). Nagga degen med en gaffel. Skär degen i rutor t ex med en mjölad plåtskrapa eller kniv. Jäs degen övertäckt ca 30 minuter.

Grädda mitt i ugnen i 200° ugnsvärme 15–20 minuter. Stjälp upp brödkakan på galler. Låt den svalna under bakduk.

## GROV SNABBLIMPA

7 1/2 dl (ca 400 g) lantrågmjöl

1 tsk salt

2 msk bakpulver eller

1 msk bikarbonat

1 1/2 msk färdig brödkrydda eller

1 msk malet pomeransskal och

1/2 msk stött fänkål

3/4 dl sirap eller honung

5 dl filmjölk

**Ett lättgjort matbröd som jäsas med bakpulver eller bikarbonat blir brödet mörkare och får en speciell smak. En nackdel är att dessa jäsmedel förstör en del av mjölets B-vitaminer.**

Mät upp och blanda alla torra ingredienser i en bunke. Tillsätt sirap eller honung och filmjölk. Arbeta ihop degen snabbt, annars blir den seg. Lägg den i en smord, rak brödform (1,5 liter). Släta till degen med en kniv.

Grädda mitt i ugnen i 175° ugnsvärme ca 1 timme. Låt brödet kallna under bakduk.



Recept: KFs provkök

**AB JUVEL**

Box 152 20, 104 65 STOCKHOLM

Tel. 08-44 92 60