

Åsa Wågström

Balders Bröd, Sollentuna



Tonfisk SmörgÅsa

Ingredienser

Fröbröd	1 st
Philadelphiaost (att bre mackan med)	
Biondosallad	1 blad
Tonfiskröra	
Tomat	2 skivor
Soltorkad tomat (Ridderheims marinerade)	1 st
<i>Tonfiskröra (1 macka)</i>	
Äpple (Granny Smith)	10 g
Purjolök	6 g
Gräddfil	30 g
Senap Original	3 g
Bostongurka	20 g
Tonfisk (i vatten)	40 g

Gör så här

Dela brödet, men inte helt. Bred ett tunt lager Philadelphiaost på. Lägg på salladsbladet. Lägg på tonfiskröran på salladsbladet. Dekorera med tomat och soltorkad tomat.

Tonfiskröra

Finhacka äpple och purjolök, blanda med gräddfil, senap, bostongurka och "smulad" tonfisk. Rör om ordentligt.

För mer information kontakta Åsa Wågström, Balders Bröd, Sollentuna, telefon 073-9762119.

Mack-SM 2009

NOLIAMÄSSAN 5:E AUGUSTI

Recept på Fröbröd

Ingredienser

Vatten	5,4 dl
Jäst	45 g
Linfrö	25 g
Salt	15 g
Margarin	35 g
Vört	15 g
Fryspulver	8 g
Fint rågmjöl	110 g
Obl rågsikt	135 g
Solrosfrön	40 g
Mörk sirap	20 g
Råg surdeg	216 g
Vetemjöl	810 g

Fröblandning

Linfrö, solrosfrö, sesam och krossad råg
(blandas lika delar, ca 20 g av varje)

Gör så här

Blanda alla ingredienser, och kör degen smidig i ca 5–6 minuter.
Liggtid ca 1 timme.
Väg brödet i 100 g bitar.
Runddrives, kavla ut till ca 10 cm i diameter. Pensla med vatten och doppa i fröblandningen.
Bakas på bakplåtspapper.
Liggtid/jäsa 40 minuter.
230°C värme i ca 8–10 minuter.
Ånga ca 4–5 sekunder.
Ger 20 st bröd.