

# Emelie Olsson

Stålboms Konditori, Falkenberg



## Västkustens sushimacka

### Ingredienser

Rågbröd	1 st
Gravad limelax från Falkenbergs Laxrökeri	2 skivor
Haricots verts i marinad	ca 55 g
Kräftstjärter i marinad	ca 25 g
Philadelphia färskost	ca 2 msk
Wasabipasta	½ msk
Babyspenat	ca 1,5 dl
Lime	½ st
Cocktailtomater	3 st
Honung	3 msk
Kinesisk soya	1 msk
Sesamfrö	1 dl
Riven ingefära	1 msk
Olivolja med citron	1 msk
Dill till dekoration	
Salt, peppar	

### *Haricots verts i marinad*

Honung	3 msk
Kinesisk soya	1 msk
Sesamfrö	1 dl
Haricots verts	50 gr
Salt, peppar	

### *Kräftstjärter i marinad*

Babyspenat	ca 1 dl
Riven ingefära	1 msk
Pressad lime	½ st
Olja eller citronolja	1 msk
Kräftstjärter	ca 20 gr

### Gör så här

Koka upp haricots verts, blanda i marinaden (se recept).  
Blanda kräftstjärter i marinad (se recept).  
Dela brödet och bred på Philadelphiaosten 2 msk, som är blandad med 1/2 msk wasabipasta.  
Bottna med babyspenat, lägg på haricots vertsen, laxen, toppa med marinerade kräftstjärter.  
Dekorera med några blad babyspenat, klyftad cocktailtomat, limeskiva, dill.

### *Haricots verts i marinad*

Haricots verts kokas, blandas med marinaden.

### *Kräftstjärter i marinad*

Kör baby spenat, riven ingefära, pressad lime och olja i en mixer.  
Blanda i kräftstjärterna i marinaden.

För mer information kontakta Emelie Olsson, Stålboms Konditori, Falkenberg, telefon 073-824 56 86.

# Mack-SM 2009

NOLIAMÄSSAN 5:E AUGUSTI

## Recept på bröd

### Ingredienser

*Blandas dagen före:*

Vatten	500 g
Klippt råg	300 g
Solrosfrö	200 g
Linfrö	50 g
Surdegspulver (alt rågsurdeg 100 g)	40 g
Salt	30 g

*Tillsätt dag 2*

Vatten	500 g
Jäst	60 g
Svart sirap	350 g
Grovt rågmjöl	650 g
Bagerivetemjöl	600 g

### Gör så här

Blanda degen väl i ca 30–35 min på långsam hastighet. Låt vila i grytan ca 45 min. Kavla ut ca 0,5 cm tjockt, skär ut rektanglar 16x9 cm.

Doppa brödet i solrosfrö, havregryn, sesam. Jäs till dubbel storlek.

Ingångstemp: 240°C

Avbakningstemp: 180°C

Ånga: ca 15 sekunder

Avbakningstid: ca 12 minuter

Ger 20 st bröd.