

Kristin Danås

Café 18, Värnamo



Valnötsgömma med kalkon och avocadokräm

Ingredienser

Speltbröd med valnötter	1 st
Bulgursallad	3 msk
Rökt kalkon	1 skiva
Avocadokräm	2 msk
Fruksalsa	1 msk
Tomat	1 skiva
Rödlök	½ skiva
Persiljekvist	1 st
Olivolja	

Bulgursallad

Färdigbulgur	2 msk
Smulad fetaost	2 msk
Ruccolasallad	1 näve

Avocadokräm

Avocado	¼ st
Philadelfiaost light	¼ dl
Finhackad rödlök	2 tsk
Chilipulver	2 krm
Italiensk salladskrydda	3 krm
Pressad citron	½ msk
salt	

Fruksalsa

Ananas	½ skiva
Honungsmelon	½ skiva

Gör så här

Skär upp brödet men inte helt igenom. Stryk på ett tunt lager olivolja. Lägg i bulgursalladen samt kalkonskivan. Spritsa avocadokrämen på kalkonen. Lägg fruksalsan i en sträng på avocadokrämen. Dekorera med tomat, rödlök och persilja.

Recept bulgursallad

Tillaga bulguren enl. förpackningen, i saltat vatten. Smula fetaosten. Skölj ruccolasalladen. Blanda samman allt.

Recept avocadokräm

Mixa rödlöken fint. Mixa ner avokadon och philadelfiaosten. Pressa ner citron. Tillsätt kryddor. Mixa till en slät kräm. Smaka av.

Recept Fruksalsa

Mixa melon och ananas till lagom smått. Mixa inte för smått, det ska fortfarande vara bitar. Lägg i durkslag och låt salsan rinna av lite.

För mer information kontakta Kristin Danås, Café 18, telefon 070-983 13 86.

För brödrecept, se baksidan.

Mack-SM 2008

NORDIC BAKERY / GASTRO NORD 24:E APRIL

Recept på Speltbröd med valnötter

Ingredienser

Dinkelvetemjöl siktat	1 100 g
Dinkelvetemjöl fullkorn	300 g
Vatten	1 l
Finfint fullkornsvete	400 g
Hackade valnötter	200 g
Jäst	80 g
Olivolja	50 g
Strösocker	30 g
Salt	35 g
Mannagryn	

Gör så här

Kör ihop alla ingredienser utom valnötterna och kör degen 3+4 minuter i maskin. Tillsätt valnötter och kör långsamt ca. 30 sekunder. Efter ligg tid, Väg upp 120 g bitar och rundriv. Låt bitarna vila 5 minuter. Rulla sedan ut dem en aning, platta till och doppa i mannagryn.

Degtemperatur 26°C
Ligg tid 30 minuter
Rasktid 45 minuter
Ingångstemp, 250°C lite ånga
Färdigbakas i 230°C i ca 15 minuter