

Lena Hansson

David Bagare Frölunda Torg, Västra Frölunda



Stekt kyckling på babyspenat och ädelostbädd

Ingredienser

Vikornsbröd	1 st
Smör	Tunt lager
Babyspenat	10 – 12 blad
Ädelost (Kvibille Ädel)	ca 25 g
Kycklingfilé	Två tunna skivor
Mango chutney	2 msk
Röd paprika	1 ring
Rödlök	1 skiva
Eklövsallad	1 blad
Bladpersilja	1 kvist
Salt och svartpeppar	En nypa

Gör så här

Skär upp brödet men inte helt igenom och bred på ett tunt lager smör.
Stek den skivade kycklingen i mango chutney, salt o svartpeppar.
Skölj babyspenaten, och lägg på ett lager på botten av smörgåsen.
Därefter tre skivor ädelost, lägg sedan på den stekta kycklingen.
Bred ett lager med mango chutney ovanpå kycklingen.
På detta ett par skivor rödlök och röd paprika.
Garnera med eklövsallad och bladpersilja.

För mer information kontakta Lena Hansson, David Bagare Frölunda Torg, telefon 0735-02 19 96.

Recept på Vikornsbröd

Ingredienser

Vatten	8 dl
Jäst	50 g
Vikornsbas (Norlanders)	400 g
Vetemjöl	1 200 g

Gör så här

Kör degen enligt recept.
Kavla ut degen på 5 mm, låt den sen vila några minuter.
Nagga den, sporra den i 10x10 cm.
Låt den jäsa i 45 minuter.
Gräddas i ugn 210°C i 8 – 10 minuter.
Recept till 20 st bröd.

Mack-SM 2008

NORDIC BAKERY / GASTRO NORD 24: E APRIL