



COOKING PASSION SINCE 1877

## BAGELS



8 bagels

### INGREDIENSER

#### DEGEN

1 1/2 msk brunt rörsocker  
2 tsk torrjäst  
500 g vitt mjöl  
2 teskedar salt

#### KOKVATTNET

2 liter vatten  
1 matsked honung  
Salt

#### TOPPING

1 ägg  
Frön (t.ex. sesamfrön, linfrön,  
vallmofrön,  
pumpafrön, solrosfrön)  
Grovt salt

### TILLAGNING

Rör ned torrjäst och socker i 100 ml vatten och låt stå i 5 minuter. Blanda mjöl och salt i en skål. Gör ett hål i mitten av degen och håll i jästblandningen. Tillsätt ytterligare 200 ml vatten. Knåda i minst 10 minuter tills degen är slät och elastisk.

Placera degen i ugnen och låt jäsa genom att använda ugnens jäsläge tills volymen fördubblats.

Knåda ihop degen igen och låt den sedan växa i ytterligare 10 minuter i jäsläget.

Dela upp degen i 8 lika stora delar och forma delarna till bollar (ju mer enhetliga och runda, desto bättre). Med ett lätt mjölat finger, tryck igenom mitten av bollarna för att göra ett hål - det är det som gör en bagel till en bagel.

Förstora försiktigt hålet med fingrarna tills det är ungefär en tredjedel så stort som bagelns diameter.

Sätt ugnen på 200°C varmluft och placera ett bakplåtspapper på en bakplåt. Pudra dina bagels med mjöl, täck och låt jäsa på en varm plats i ytterligare 30 minuter.

Koka upp saltat vatten i en stor kastrull och rör ned honungen. Placera försiktigt 2-3 bagels (de får inte röra varandra) i det kokande vattnet och låt sjuda i 1 minut på varje sida. Lyft upp och låt rinna av på ett galler.

Placera dina förkokta bagels på en bakplåt med bakplåtspapper, pensla dem med ett vispat ägg och strö över frön. Grädda i mitten av ugnen med varmluft och tillsatt ånga, låg intensitet, i 10 minuter. Grädda sedan i ytterligare 10 minuter utan tillsatt ånga tills de är gyllene.

Fyll dina bagels med rökt lax eller hummus och grönsaker. Krydda med salt och peppar och strö över färska örter.