



COOKING PASSION SINCE 1877

RÅGBRÖD



INGREDIENSER

FÖR-DEG

125 g fullkornsrågmjöl
150 g vatten
15 g surdeg (gärna på råg)

DEG

320 g fullkornsrågmjöl
275 g vatten
10 g salt (alt. 13 g havssalt)
75 g rostade fröer (t.ex solroskärnor, pumpakärnor, sesam, linfrö)

TILLAGNING

Kvällen innan du planerar att baka detta bröd gör du en surdeg (fördeg) från grund genom att blanda fullkornsrågmjöl (gärna ekologiskt, färskt och så fint malt som möjligt), vatten och en liten klick surdegsgrund. Denna grund får helst vara på fullkornsråg med, men det går även bra att använda vetesurdeg också. Har du ingen rågsurdeg kan du skapa en genom att ta en liten klick från din "vanliga" vetebaserade surdeg och blanda med lika delar fullkornsrågmjöl och vatten i en ny burk. Denna är redo att användas efter cirka 12 timmar. Det är viktigt att grunden är "fräsch" och blivit uppfriskad ofta för att vara säker på ett gott resultat. Undvik att använda surdeg direkt från kylan, ge den ett par "matningar" med 12 timmars mellanrum där du tar ut allt utom bottenskrapet varje gång innan du fyller på med mjöl och vatten.

Under förmiddagen dagen därpå är för-degen redo att blandas samman med resten av ingredienserna. Mät upp 30-gradigt vatten (så att bakterierna i degen får en varm miljö) i en bunke och rör ned för-degen, salt, och fröer. Häll sedan ned mjölet och blanda runt ordentligt med handen, eller i en köksassistent. Det är viktigt att det blandas noggrant. Jobba med degen i varsam hastighet, minst 7-8 minuter. Det är en rejält kladdig deg. Så ska det vara och konsistensen kommer att förbli densamma, oavsett hur länge du arbetar degen.

Förbered en lagom stor form för smeten (en form för 1,5 liter räcker). Kom ihåg att olja den lätt om formen inte har en non-stick yta. Doppa en mjuk degskrapa eller stor slickepott i vatten. Lyft över smeten till formen och jämna sedan ut den. Pressa lätt nedåt så att du undviker luftfickor. Fortsätt doppa slickepotten eller degskrapan i vatten om du märker att det börjar fastna. Smeten bör nå maximalt upp till 3/4 av formens totala höjd efter du pressat den.

Om du önskar kan du nu lägga på orostade fröer eller lite mjöl på toppen. Väljer du fröer kan det vara en god idé att skära ett par långsgående snitt på ytan, för att förhindra sprickor på sidorna av brödet under baket.

Låt jäsa i formen ca 2 timmar, gärna på en varm plats. Du kan använda jäsläget i NEFF-ugnen som ger en hög värme och fukt. Nivån bör resa sig med ca 25% innan jäsningsen är klar. Du kommer kunna se tydliga sprickor på ytan när brödet börjar bli redo att bakas. Förvärm ugnen en timme innan baket. Jag förvärmer på 220°C, "brödläge", och sänker sedan till 200°C när formen åker in. Addera lite ånga under de första 20 minuterna.

Efter 20 minuter sänker du värmen till 180°C och bakar ytterligare i 30 minuter, eller tills innertemperaturen överstiger 98°C i mitten av brödet. Stjälp genast ut det färdiga brödet ur formen för att undvika kondens, och låt det svalna på ett galler. När brödet inte längre känns varmt lindar du in det hårt i ett par kökshanddukar och låter vila minst ett helt dygn (helst två) innan du skär upp det.