

MILJÖBILDER

Nr 4 december 2014, Årgång 15

Baka rågbröd på ett enkelt sätt!

Recept för 3 limpor

Använd en elektronisk våg som kan nollställas

1111 g	vatten
365 g	mörk sirap (en halv 750-grams flaska)
3 x 50 g	jäst
550 g	fint rågmjöl
561 g	grovt rågmjöl
200 g	vetemjöl Special
400 g	vetemjöl
1 tsk	salt
Margarin	Används för att smörja formarna om dessa är gjorda av metall
3 st	1.5-liters formar, gärna av silikontyp den behöver ej smörjas Matberedare som klarar ca 1 liters degspad Stora grytlappar eller helst svetshandskar Grädda vid 175 grader ca 1 timme

Recept för 1 limpa

Använd en elektronisk våg som kan nollställas

370 g	vatten
120 g	mörk sirap
50 g	jäst
183 g	fint rågmjöl
187 g	grovt rågmjöl
67 g	vetemjöl Special
133 g	vetemjöl
1 tsk	salt
Margarin	Används för att smörja formarna om dessa är gjorda av metall
1 st	1.5-liters form, gärna av silikontyp, den Behöver ej smörjas Matberedare Stora grytlappar eller helst svetshandskar Grädda vid 175 grader ca 1 timme

Om adressaten ej finns på vidstående adress v.g. återsänd tidningen med uppgift om den nya adressen.



Gör så här

(gäller 3 limpor)

- 1 Lägga i en klick matfett/margarin i varje form om de är av metall**
- 2 Slå på ugnen på 175 grader**
- 3 Håll upp 1111 gram kallt vatten i en kastrull**
- 4 Häll i ca 3 deciliter av detta vatten i matberedaren**
- 5 Lägga i jästen i matberedarens bunke och starta maskinen så att jästen löses i vattnet**
- 6 Häll i ca 365 g sirap i kastrullen**
- 7 Värm kastrullen så att innehållet blir ca 40 grader**
- 8 Smörj formarna om de är gjorda av metall. Utjämna fett med en bordskniv och pensla därefter ut fett med en målarpensel**
- 9 Mät upp rågmjölet (550 g fint, 561 g grovt rågmjöl (summa 1111 g))**
- 10 Mät upp 200 g vetemjöl Special + 400 g vanligt vetemjöl + 1 tsk salt**
- 11 Starta maskinen och ös ner vetemjölet varvat med det varma spadet**
- 12 Ös även ner rågmjölet och låt maskinen gå ca 5 minuter**
- 13 Lägga över degen i de tre formarna med hjälp av två matskedar
Se till att degen blir jämnt fördelad. Brukar bli ca 1200 g per limpa
Utjämna degen med en sked. Använd inte händerna för degen är kladdig**
- 14 Ställ formarna för jäsning i ca 20 minuter**
- 15 Grädda de tre limporna samtidigt i ugnen. (Tag INTE ut formarna för t ex pensling med vatten. Det ger risk för brännskador och förbättrar ingenting!)**
- 16 Ta ur limporna efter ca 1 timme och lägg dem på skärbrädor.
Täck limporna med handdukar väta med kallt vatten**
- 17 Vänta minst 15 minuter med att skära skivor annars fastnar kniven**
- 18 Lägga i fryspåsar då de svalnat. Tar flera timmar**

Sänd gärna in synpunkter och kommentarer på innehållet i denna tidning. Har du andra idéer till innehåll så kom med tips eller skriv ihop något själv. Din identitet är skyddad av det s.k. meddelarskyddet. Tidningen förbehåller sig rätten att avkorta och redigera inkomna artiklar. Du som kritiserar i tidningen har rätt till replik. Inga artiklar honoreras. /Redaktionen

MILJÖBILDER NR 4 december 2014, ÅRG. 15
Redaktör: Harald Gaunitz
Adress: Storgatan 61 C, SE-831 33 Östersund
E-brev: rot_frukt-yahoo.se
(Punkt efter t och ersätt - med snabela)
Internetsida: <http://www.miljobilder.com>
Tryck: Harald Gaunitz
Ansvarig utgivare: Harald Gaunitz

Original framställt på PC och tryckt på laserskrivare
Eftertryck tillåts om källan anges.
Tidningen utkommer minst fyra gånger per år.
Lösnummerpris 40:-
Prenumerationspris 120:- Inbetala beloppet på plusgirokonto 124 59 17-8 och ange namn och adress på inbetalningskortet och att det gäller prenumeration.