



Rågsurdegsfrallor med blåbär och pumpakärnor

Kock: **Michael Hoffman** Tid: **20 min** Portioner: **30**



Vissa idéer som dyker upp i huvudet när man står i köket måste man bara prova, som dessa surdegsfrallor med råg, blåbär och pumpafrö. Supersaftiga frallor perfekta till frukost, mellanmål eller som lunchbröd.

Det tillkommer jästid på 5-6 timmar alt. över natten i kylan.



INGREDIENSER

700 g vetemjöl
400 g grovt rågmjöl
400 g blåbärssylt
200 g brödsirap
300 g surdeg
650 g 40-gradigt vatten
35 g salt

Topping

GÖR SÅ HÄR

- 1** Häll mjöl och salt i en bunke. Väg upp och ta i sylten, sirapen och surdegen. Tillsätt vattnet sist. Rör ihop allting med en trägaffel eller stor slev. Låt degen precis bara gå ihop, den ska vara ganska kladdig.
- 2** Låt den sedan vila i bunken i rumstemperatur i 5-6 timmar under duk. Har du tålmod så sätter du in bunken i kylan över natten och låter degen kalljasa, annars går det bra att baka av på en gång.
- 3** Sätt ugnen på 250 grader och sätt in en ugnform med vatten i botten på ugnen.
- 4** Häll upp pumpakärnor på en tallrik. Stjälp upp degen på mjölat bord och sträck ut den försiktigt till en rektangulär deg. Dela degen i lagom bitar för frallor, pensla ovansidan med vatten och vänd sedan degbitarna i pumpakärnorna och lägg dem på plåt med bakplåtspapper. Baka av på 250 grader i 15-20 minuter eller tills de fått fin färg på skorpan.
- 5** Har du ingen surdegsggrund? Surdegsggrund:
Dag 1-3 0.5 dl fint rågmjöl, gärna ekologiskt 0.5 dl vatten 40 grader
Blanda väl i en vid bunke och täck över med en handduk. Låt stå i rumstemperatur i 3 dygn. Rör om väl varje dag.
Dag 4 Tillsätt 500 g fint rågmjöl och 5 dl vatten, 40 grader. Blanda väl och låt stå övertäckt 1 dygn.
Dag 5 Dags att baka! Om du bakar ofta kan du förvara surdegen i kylan i en glasburk med snäpplock.
(Bakar du mer sällan går det bra att dela upp degen i 5 delar i små bunkar som du fryser in. Ta fram dagen innan du ska baka och låt degen tina, mata på med lite nytt mjöl och vatten innan användning. När du kommer till sista degen upprepar du steg 4.)
TIPS Innan du bakar med surdegen är det viktigt att den är aktiv och bubblande och inte för sur, den ska vara lätt och fräsch om du smakar på den, bara en lätt syra. Ta fram surdegen 3-4 timmar innan baket. Mata den med 2 delar mjöl och 1.5 del vatten och låt den jäsa på sig i 1 ½ timme. När du öppnar burken ska det pysa till och surdegen ska bubbla, då är den riktigt aktiv.