



Vinnarmackan - Japan tur & retur

Kock: **Vin & Matguiden** Tid: **90 min** Portioner: **20**

Frida Lundh vann Mack-SM 2016 med sin fantastiska macka Japan tur & retur. Mackan är en smakresa till Japan med surdegsbröd smaksatt med sjögräs, limegravad lax, massor med grönt - avokado, spenat, sparris, zucchini, salladslök - och sedan härliga smakkickar av wasabimajonnäs och teriyakikräm.

Vill man baka brödet tar det 2 dygn. Annars gör man det goda pålägget och monterar mackan på annat bröd på 1.5 timme.



Fridas tävlingsrecept är till 20 mackor men det går givetvis utmärkt att minska och anpassa mängden. Mackans pålägg är också självklart väldigt gott på ett annat surdegsbröd (om man inte hinner eller vill baka själv). Man kan strö rostade sesamfrön över pålägget för att få med den smaken från brödet.

Läs mer om tävlingen i vår artikel [här](#) och vår andra artikel [här](#).

www.macksm.se

Foto: Sveriges bagare & konditorer





INGREDIENSER

Sjögräsbröd med dinkel och surdeg (20 st)

Dag 1

240 g vatten
180 g vetemjöl
50 g rågmjöl
120 g dinkelsurdeg

Dag 2

blandningen från dag 1
520 g vatten
850 g fullkornsdinkel
20 g havssalt
60 g rostade svarta sesamfrön
50 g sjögräs chips

Teriyaki- och ostronkräm

600 g philadelphia
150 g ostronsås
100 g teriyakisås

Wasabimajonnäs

800 g majonnäs (gärna hemgjord)
smaksatt med 3/4 lime och wasabi efter smak

Fyllning

grönsallad
100 g bladspenat



20 st grön sparris
2 st zucchini
2 st knippen salladslök
3 st avokado

Salladsdressing

6 st pressade lime
3 st röd chili
ingefära
koriander

Lax med marinad

1.4 kg laxsida (frost)
3 dl limejuice

GÖR SÅ HÄR

- 1** BRÖDET, dag 1: Blanda alla ingredienser och täck med plast. Låt stå över natten, helst i 22-23 grader.
- 2** BRÖDET, dag 2: Blanda alla ingredienser utom saltet, sesam och sjögräschipsen och kör i 4 min på låg hastighet och 3 min på hög hastighet. Blanda i saltet och sjögräset och kör ytterligare 3 minuter. Lägg degen i en plastbalja och låt vila i minst 4 timmar. Varje timme viker du ihop degen och låter den jäsa vidare. Vi väljer att försiktigt forma bröden runda. Alternativ kubba upp till ciabatta. Doppa bröden försiktigt i svarta sesam och strö över lite havssalt. Jäs i rumstemperatur och baka av på ingång 260 grader/baktemp ? därefter 210 grader i 7-8 minuter.
- 3** Montering: Dela brödet i två delar. Skär den frysta laxen i kuber/bitar och grava den i lime-juicen, i minst 1 timme. Blanda teriyaki- och ostronkrämen och bred ett ganska tjockt lager på underdelen av brödet. Blanda sedan ingredienserna till wasabimajonnäsen. Hyvla/skär ingredienserna till den gröna salladen och häll över dressingen. Rör om. Lägg på fyllningen på underdelen av brödet. Fyll på med den limegravade laxen och ringla över wasabimajonnäsen. Strö på lite hackad salladslök och bred lite majonnäs även i locket.