BAKA

Kalljästa ostfrallor

Kock: **Ylva Lindgren** Tid: **90 min** Portioner: **10**

Ljusa, luftiga frallor bakade på siktat dinkelmjöl.

De här ostfrallorna jäser i kylskåpet över natten. Förbered degen på kvällen och grädda frallorna på morgonen därpå. Perfekt till en härlig helgfrukost. Frallorna är även jättegoda att göra utflyktsmackor av.
Dinkelmjölet kan bytas ut mot vanligt vetemjöl.

INGREDIENSER

90

2.5 dl kallt vatten
12.5 g jäst (1/4 paket)
360 g siktat dinkelmjöl (6 dl)
2 msk rapsolja
1 tsk flytande honung
1 tsk salt
2 dl riven ost, smakrik

GÖR SÅ HÄR

1. På kvällen. Rör ut jästen i det kalla vattnet. Tillsätt mjöl, olja och honung. Kör på medelhastighet i maskin 6-8 minuter. Tillsätt saltet och låt degen gå ytterligare 2 minuter i maskinen. Täck bunken med plastfilm eller bakduk och låt degen jäsa 45-60 minuter till ungefär dubbel storlek.

2. Skrapa ut degen på mjölat bakbord och dela den i 10 bitar. Degen är ganska lös, hantera den varsamt med mjölade händer. Forma till bullar genom att försiktigt ta tag i kanterna på degbitarna och föra dem in mot mitten. Nyp ihop och vänd sedan skarven nedåt. På så vis får du en rund fralla med spänst i, utan att bearbeta degen för mycket.

3. Pensla ovansidan på frallorna lätt med vatten och doppa i riven ost. Lägg dem på plåt med bakplåtspapper och låt jäsa under bakduk eller plast i kylskåp över natten, 8-10 timmar.

4 På morgonen. Sätt ugnen på 250 grader. Placera samtidigt en oöm plåt längst ner. När ugnen är varm, ta ut plåten med frallor från kylskåpet och strö eventuellt över lite extra ost. Sätt in plåten i mitten av ugnen och kasta in några isbitar på den heta plåten längst ner. Stäng ugnsluckan snabbt och sänk värmen till 225 grader. Grädda frallorna 10-12 minuter. Se upp så att osten inte bränns!

5 Servera frallorna nygräddade till en härlig helgfrukost eller låt dem svalna och gör härliga mackor till utflykten; fyll dem med krispig sallad, brieost och salami eller något annat gott pålägg!