
FREDRIKS FIKA

MATBRÖD

Klassiska recept att baka året om

FREDRIK NYLÉN

Jag har alltid älskat att baka bröd. Mitt första egna bröd var en lingonlimpa som jag bakade när jag var 10 år, och efter det har det blivit många bröd på vägen!

Jag får ofta frågan vad jag gillar att baka mest och svaret är alltid: Allt med deg! Jag har inte någon speciell sort eller stil, utan jag gillar verkligen att baka allt med deg. I den här boken kommer jag att baka många olika sorter – klassiska matbröd såsom tekakor, formfranska, långpannebröd och knäcke, men också kalljästa bröd och några bröd på surdeg! För tänk vad häftigt det är att man kan baka ett bröd på enbart mjöl, vatten och salt som blir otroligt smakrikt och luftigt.

Det finns många som säger att det ska vara si och det ska vara så när man bakar, men jag bakar utifrån tanken att om det fungerar så är det bra, och jag vill hålla alla recept så enkla det bara går!

I boken använder jag många olika tekniker, smaker och mjöler, men känn dig fri att testa och experimentera, det är ju det som är så kul i köket när man bakar!

Det här är min tredje bok som jag har bakat och fotat själv och jag lever verkligen min dröm när jag får göra detta. Det bästa jag vet är när någon sedan bakat mina recept och skickar till mig på Instagram eller Facebook så att jag får se!

Hoppas att du får mycket glädje och goda bröd, och viktigast av allt: se till att ha riktigt roligt i köket!

TACK! Först och främst vill jag tacka min sambo Emil, inte bara för stöttning och pepp när jag står med deg upp till armbågarna och bunkar i hela köket, utan också för att han hjälpt till med foton till boken när det har varit lite svårt att fota själv. Han har även smakat och godkänt de glutenfria bröden. Emil, du är bäst på alla sätt och vis!

Tack också till dig som köpt boken och tack alla läsare på bloggen! Det är ni som gör mitt jobb till det allra bästa jobbet man kan ha!





LITE TIPS

- Mitt första tips är att ta det lugnt och njuta av stunden i köket när man bakar. Läs igenom receptet, sätt på lite bra musik och ha roligt! När degen jäser, ta en kopp kaffe eller te och läs en rolig bok eller tidning.

- Du kan byta ut en fjärdedel av mjölet mot ett grövre mjöl i alla bröd som består av enbart vetemjöl, om du vill ha lite grövre bröd.

- Det är ofta någon sötning i bröden som är där för att jästen ska jäsa på bästa sätt. Jag använder nästan alltid honung, men ibland sirap.

- Mjöl skulle jag kunna skriva hur mycket som helst om. På senare år har jag gått över till att nästan bara använda vetemjöl special när jag bakar bröd och bullar, det blir fluffigare bröd helt enkelt! Anledningen är att det är gjort på ett vårveete som har bättre glutenkvalitet än vanligt kärnvetemjöl.

- Ett vanligt fel många gör är att ha i för mycket mjöl från början.

Jag brukar peta på degen och fastnar den inte på fingret så är den perfekt.

- Degvätska kan nästan vara vad som helst, vanligast är vatten men t.ex. mjölk ger ett mjukare och tätare inkräm, medan vatten ger ett luftigare bröd. Jag älskar också bröd som man bakar på gröt, det binder vätskan och ger ett saftigare bröd.

- Jäst och jäsning. Det finns mycket att säga här och alla förespråkar lite olika. Jag tycker det är helt okej att använda det gamla hederliga sättet med 50 g jäst på en halvliter vätska och att ljumma degvätskan till 37 grader. Alla har inte tid, ork och lust att hålla på hela dagen för att få ett bröd. Jag har med bröd som är kalljästa också, och det går utmärkt att testa att kalljäsa ett recept där jag har använt ljummen degvätska.

- Värm aldrig degvätskan över 37 grader, då dör jästen.

- Degen jäser bäst vid en temperatur mellan 26 och 28 grader. Är

det kallare i rummet kan du behöva låta degen jäsa lite längre.

- Jag bakar oftast med vanlig över- och undervärme, då jag tycker det ger jämnast resultat. Surdegsbröd, som ska ha lite mer skorpa och färg, kör jag oftast med varmluft.
- Baktid och ugnar. Alla ugnar betar sig olika och det kan skilja mycket på hur varma de är. Alla tider och temperaturer i boken är testade av mig. Om du märker att du får ljusare bröd, eller att det börjar se mycket mörkt ut, kan du helt enkelt testa att sänka eller höja temperaturen.

• I boken har jag använt blå jäst förutom när jag bakat med surdeg eller andra jäsmedel, som bikarbonat.

• Ett vanligt fel man gör är att man skär brödet nygräddat. Då trycker man ihop brödet och det kan bli degigt. Låt brödet svalna helt innan du skär i det så att det hinner sätta sig ordentligt. (Ja, jag vet att det är svårt – man vill ju smaka direkt!)

• Hembakat matbröd är sällan lika gott dagen efter som det är när det är nybakat. Jag brukar frysa in det som inte ska ätas på en gång, så kan man ta fram efter behov.

REDSKAP

Egentligen behöver man inget särskilt för att kunna baka bröd, men det finns såklart en uppsjö av redskap som underlättar. Här kommer min topplista på saker jag oftast använder när jag bakar.

• Jag bakar mycket, så en bra **degblandare** är min bästa vän i köket. Det finns stora, små, dyra och billiga. Något jag vill ha är en stor bunke så att jag kan baka mycket. Kolla, jämför och se vilken som passar dig bäst om du vill investera i en degblandare.

- **En kökstermometer** är toppen att ha till hands så att du kan kontrollera att degvätskan inte är för varm och även för att kolla att bröden är klara.
- **Kavel** och en **kruskavel** är något jag också använder ofta. Min kruskavel köpte jag för 20 kr på loppis. Allt måste ju inte vara nytt.
- **Baksten** eller **bakstål**. Nu är vi inne på lite överkurs och det kanske inte är det första man köper när man ska baka bröd. Baksten eller bakstål håller värmen ordentligt när du bakar bröd så att du får mycket värme underifrån och slipper få en så kallad degrand. Bakstenen är dessutom grym när man ska baka pizza!
- **Brödformar**. Vanliga brödformar på 1,5 liter kan användas till massor av olika formbröd, men även när du gör sockerkaka eller andra bakverk.
- **Degskrapan** använder jag när jag knådar degen om det är en lös deg, så att jag får med allt från bakbordet, när jag t.ex. delar långpannebröd i rutor och när jag städar upp på bakbordet. Ett riktigt multiverktyg!
- **Brödsåg**. Här är det många som använder rakblad, men jag har inte riktigt fått till det med sådana. Jag använder en riktigt vass brödsåg när jag snittar mina bröd inför gräddning, den är även toppen när man skär bröden sedan.
- **Mortel**. Alla kryddor blir godare om du köper dem hela och mortlar själv. Här kan du också göra loppisfynd.
- **Våg**. Jag väger oftast alla ingredienser, då vet jag att det blir exakt likadant varje gång och att det inte blir för mycket mjöl. I bokens recept har jag angett både deciliter och gram på allt mjöl, så kan du välja hur du vill göra. Jag brukar även väga mjölk och vatten på samma sätt, 1 dl väger 100 g. Om du väger allt direkt i bunken så slipper du extra disk också!





Ett riktigt smakrikt långpannebröd som har lite extra tuggmotstånd av frön.

LÅNGPANNEBRÖD MED FRÖN

1 bröd

- 5 dl vatten
- 2 dl havregryn (70 g)
- 50 g smör
- 50 g jäst
- 0,5 tsk bakpulver
- 4 dl rågsikt
- 1 ägg
- 1 tsk salt
- 0,5 dl honung
- 0,5 dl solrosfrön
- 0,5 dl hela linfrön
- ca 8–9 dl vetemjöl (480–540 g)
- smör till långpannan

1. Koka upp hälften av vattnet.
2. Lägg havregryn och smör i en bunke, häll över det kokande vattnet och rör om tills smöret smält.
3. Tillsätt resten av vattnet. Låt svalna till 37 grader.
4. Smula i jästen och rör tills den löst upp sig.

5. Blanda bakpulvret med rågsikten och tillsätt i degvätskan tillsammans med ägg, salt, honung samt fröerna.

6. Kör antingen degen i assistent eller för hand. Tillsätt lite vetemjöl i taget, börja med lite mer än hälften då det varierar mycket hur torra havregrynen och mjölnerna är. När degen lossnar från kanterna är den klar.

7. Låt degen jäsa i 30–40 minuter.

8. Smörj en långpanna på ca 35x40 cm med smör.

9. Kavla ut degen lite och tryck ut den jämnt över hela plåten.

10. Pudra över lite mjöl och skär i ca 20 lika stora delar.

11. Låt jäsa under duk i ca 30 minuter. Sätt ugnen på 225 grader.

12. Baka brödet mitt i ugnen i 13–14 minuter.

13. Låt brödet svalna på galler under duk.





Superenkel kavring som du antingen kan göra i små brödformar eller i en stor form. Jag gillar att baka dem i små formar så att man kan servera en hel liten limpa till sina gäster!

KAVRING

2 stora bröd eller 16 minikavringar

- 8 dl kornmjöl (440 g)
- 4 dl vetemjöl (240 g)
- 0,5 tsk salt
- 1 msk bikarbonat
- 3 dl mörk sirap
- 7 dl filmjök

1. Sätt ugnen på 175 grader. Smörj formarna med smör.

2. Blanda kornmjöl, vetemjöl, salt och bikarbonat i en stor skål.

3. Rör i sirap och filmjök och rör till en jämn smet.

4. Häll smeten i två smorda brödformar som rymmer 1,5 liter eller i små formar. Grädda i nedre delen av ugnen i 1 timme för ett stort bröd, eller 20 minuter för små bröd.

Klassiska kuvertbröd som är lika goda till middagen som till frukost! Bröden blir riktigt goda av det inkavlade smöret.

SMÖRGIFFLAR

32 st

- 50 g jäst
- 5 dl mjölk
- 0,5 dl strösocker
- 1 tsk salt
- 13–14 dl vetemjöl special (780–840 g)
- 100 g rumsvarmt smör

Utbakning och pensling

- 100 g rumsvarmt smör
- 1 ägg
- ev. sesamfrön eller vallmofrön

1. Smula jästen i en bunke. Ljuma mjölken till 37 grader och tillsätt i bunken.

2. Tillsätt socker, salt, vetemjöl och smör och arbeta ihop till en smidig deg som lätt lossnar från kanterna

på bunken. Jäs degen till dubbel storlek, ca 30–40 minuter.

3. Dela degen i fyra lika stora delar. Dela sedan varje del i två delar.

4. Kavla delarna till runda plattor på ca 30 cm i diameter. Bred på smör på en av rundlarna och lägg på den andra.

5. Sporra ut 8 tårtbitar. Rulla ihop från yttersidan och lägg skarven nedåt. Lägg på plåtar med bakplåtspapper.

6. Låt jäsa under duk i ca 30 minuter. Sätt ugnen på 225 grader.

7. Pensla med uppvispat ägg och strö eventuellt över lite frön.

8. Grädda mitt i ugnen i 8–10 minuter tills de är lika gyllene ovanpå som under.

9. Låt svalna på galler.

