



2016-02-05 09:00 CET

Amerikansk fodboldbrød til weekenden

Holder I jer vågne til Super Bowl den 7. februar? Så lav en gastronomisk touch down og imponér med dette flotte amerikanske fodboldbrød! Dette lækre amerikanske fodboldbrød lever op til kriterierne for det orange fuldkornslogo.

Ingredienser

1 brød

250 g hvid hvedemel

250 g hvedemel

100 g rugmel

50 g gær

40 dråber sovsekulør (eller 30 g brændt maltmel)

4 dl vand

8 g salt

1 æg

Fremgangsmåde

Kom 1 dl. vand i en skål og rør gæren ud heri. Tilsæt resten af vandet og hvid hvedemel, hvedemelet og salt og rør sammen, til det begynder at slippe skålens kanter. Tag 100 gram af dejen fra med våde hænder og placer i en separat skål. Overdæk skålen med et fugtigt klæde og stil til side et lunt sted. Tilsæt nu sovsekulør eller maltmel til den store skål og rør rundt til det er jævnt fordelt. Tilsæt til sidst rugmelet og ælt dejen smidig. Lad dejen stå overdækket et lunt sted og hæve i 1½ time. Vend forsigtigt dejen ud på en bageplade med bagepapir på og form dejen til en oval med let spidse ender, igen forsigtigt. Gør oversiden af dejen glat ved at stryge den med våde hænder. Lad dejen hæve i 30 minutter mere. Når dejen er hævet igen, pensles den med et sammenpisket æg. Tag den lille dej og stræk og rul et langt fladt bånd i mel på køkkenbordet. Båndet skal være ca. 5 mm. tykt. Skær båndet til og læg det som snører over brødet, som vist på billedet. Placer brødet i en forvarmet ovn på 200 grader og varmluft. Bagetid 25 minutter. Hold øje med brødet undervejs, bliver snørerne for brune kan brødet dækkes med et stykke bagepapir.

Tip

Server evt. brødet som på billedet, med coleslaw, pulled chicken, ketchup og syltede agurker og chili.

Fuldkornspartnerskabet er et offentligt privat partnerskab, der arbejder for at forbedre folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn.

Bag Fuldkornspartnerskabet står Fødevarestyrelsen, Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen, Diabetesforeningen og en række fødevarerivirksomheder.

Kontaktpersoner



Rikke Iben Neess

Pressekontakt

Kampagneleder

Pressekontakt

rikn@di.dk

+45 30 38 15 36