



OPPSKRIFTER TER

Innhold

- ✓ BAKETIPS
- ✓ OSTESMØRBRØD
- ✓ ARME RIDDARAR AV GROVT BRØD
- ✓ SANDWICH
- ✓ GROVE HORN

Baketips

Forkortingar

dl = desiliter
1 dl = 100 ml
g = gram
ts = teskei
ms = matskei
pk = pakke
stk = stykk



- ❖ Vask hendene godt! God hygiene er viktig når vi jobbar med mat.
- ❖ Les gjennom heile oppskrifta før du går i gang. Sjekk at du har alt du treng til bakinga.
- ❖ Pass på at dører og vindauge er lukka. Bakverk som skal heve har ikkje godt av å stå i trekk.
- ❖ Varm bakebollen du skal bruke med varmt vatn i nokre minutt før du startar. Væska vil ikkje då bli så kald når du slår ho i bakebollen ved fingervarme (37 °C). Gjæren vil trivast betre, og deigen vil heve raskare.
- ❖ Ein våt og oppvridd klut under bakebollen gjer at bakebollen står roleg under arbeidet.
- ❖ Bruk av deigskrape gjer bakinga mindre klissete. Då får du med deg all deig frå bakebollen, og ho er god til oppdeling av deigen. Deigskrapa er fin å bruke til å skrape bort restar frå benken.
- ❖ Fersk gjær hevar raskare enn tørrgjær. Ein bør difor bruke fersk gjær i småbakst som bollar, rundstykke og liknande.
- ❖ Blir deigen for klissete, kan du røre inn meir mjøl. Prøv å unngå tilsetting av for mykje mjøl, slik at deigen blir for tørr. Det er vanskeleg å elte inn meir mjøl eller vatn. Elt deigen i ca 10 minutt.
- ❖ Dekk deigen med plast eller ein arbeidstallerken under forheving, då tørkar han ikkje ut. La deigen heve til dobbel storleik.
- ❖ Prøv og bak ut med litt olje på hendene og benken i staden for mjøl. Dette kan gjere det mindre klissete. Ha ikkje for mykje mjøl på benken under elting og utforming av deigen. Med dette unngår du at deigen skli på benken.
- ❖ La baksten etterheve under plast. Grove deigar treng lengre etterheving enn fine deigar. Fylg med på storleiken og ikkje berre ta tida. Men god etterheving vil bakverket ditt bli luftigare.
- ❖ For å unngå at baksten blir for mørk under steiking, kan du dekke baksten med matpapir. Du kan også setje ei plate på øvste rille i omnen mot slutten av steiketida.
- ❖ Ein måte å sjekke om baksten er ferdig på, er å banke lett på skorpa. Bakar du brød, skal det vere ein litt «hul» lyd. Bollar og rundstykke er gjerne klare når dei har fått ein gyllen brunfarge.
- ❖ Avkjøl baksten på rist etter steiking.
- ❖ Rydd og vask opp etter deg.
- ❖ Spør gjerne ein vaksen om hjelp.

Ostesmørbrød

4 stk

4 skiver grovt brød

4 skiver kokt skinke/kalkun

8 skiver gulost

Ca. 2 ms tomatpuré/ketchup

2 tomatar

FRAMGANGSMÅTE

1. Smør tomatpure eller ketchup på alle brødsnivene.
2. Legg ei skive og to gulostskiver på kvar. Dryss eventuelt over valfritt krydder.
3. Set ostesmørbrøda på ei steikeplate med bakepapir. Steik i ovnen på ca 200 °C i ca 4 minutt, til osten har smelta.
4. Medan ostesmørbrøda steiker, kan du skjere tomatane i pene skiver.
5. Serverast varme med tomatkiver på toppen.

Arme riddarar av grovt brød

4 stk

4 skiver grovt brød (gjerne nokre dagar gamalt)	FORSLAG TIL SERVERING:
2 egg	Syltety
2 ms sukker	Frisk frukt
2 ½ dl mjølk	Bær
½ ts kardemomme	
½ ts kanel	
Smør eller olje til steiking	

FREMGANGSMÅTE

1. Pisk egga lett saman
2. Tilset sukker, mjølk, kardemomme og kanel. Rør godt saman.
3. Legg brødsnivene i røra og la dei ligge til dei er gjennomblaute.
4. Steik dei arme riddarane i smør eller olje i steikepanne ved middels varme til dei er gylne brune.

Sandwich

4 stk

4 skiver brød

2 ms smør/majones

4 salatblad

4 skiver kokt skinke/kalkun

1 tomat

2 sylteagurker evt. 8 skiver sylteagurk

FREMANGSMÅTE

1. Rist brødsnivene lett i brødristar eller i steikeovnen. Avkjøl skivene og ha på smør eller majones.
2. Legg på eit salatblad og 2 skinke/kalkun skiver på kvar brødsnive.
3. Skjær opp tomat og sylteagurk i tynne skiver. Legg skiver av tomat og sylteagurk på brødsnivene.
4. Legg to og to skiver mot kvarandre og del sandwichane i to frå hjørne til hjørne.

Tips

Serveringsforslag: Bruk ein cocktailpinne, grillspydpinne eller tannpirker og stikk gjennom sandwichen for å halde han saman. Pynt gjerne toppen av pinnen med ein cherrytomat.

Grove horn

8 stk



1 ½ dl lett mjølk/vatn

½ pk gjær

2 ms olje

½ ms sukker

½ ts salt

2 dl samalt kveite, fin

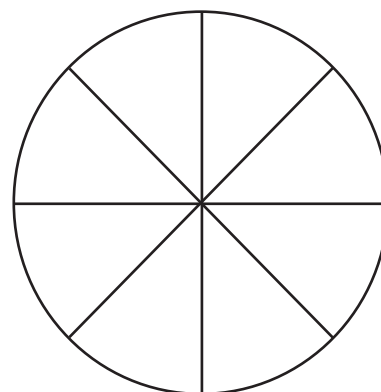
Ca. 2 dl sikta kveitemjøl

Sesamfrø til pynt

FRAMGANGSMÅTE

1. Varm opp mjølk til 37 °C (fingervarmt) i ein kjele. Smuldre gjæren i ein bakebolle og tilset oppvarma mjølk. Rør ut gjæren og tilset olje, sukker og salt.
2. Rør inn sammalt kveitemjøl.
3. Tilset halvparten av dei sikta kveitemjølet og rør. Tilset så halvparten av mjølet som er att osv. Elt deigen til han er passe fast og slepp bakebolle og reiskap.
4. Dekk bakebollen med plast eller arbeidstallerken, og la han heve til dobbel storleik ca 30 minutt på ein lun stad.
5. Trykk deigen ned i bakebollen. Ha eventuelt litt kveitemjøl på benken under deigen før du eltar han lett saman.
6. Kjevle deigen til ein rund leiv med diameter på ca 30 cm. Del leiven i 8 like spissar. Rull spissane saman frå den breiaste til den spissaste enden. Form dei så til horn.
7. Legg horna på ei steikeplate med bakepapir. Dekk til med plast eller eit klede, og la dei etterheve til dobbel storleik i ca 30 minutt.
8. Dusje eller pensle med vatn og strø over sesamfrø.
9. Steik horna midt i omnen ved ca 220 °C. i ca 10 minutt. Avkjøl på rist.

Leiv til horn



Horn

