

# OPPSKRIFTER TER

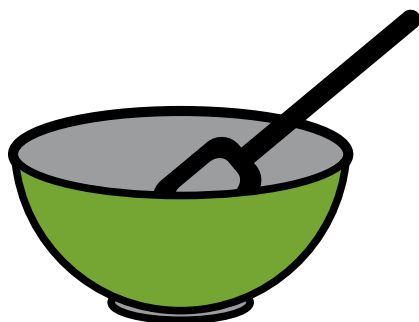
## Innhold

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

# Baketips

## Forkortelser

dl = desiliter  
1 dl = 100 ml  
g = gram  
ts = teskje  
ss = spiseskje  
pk = pakke  
stk = stykk



- ❖ Vask hendene godt! God hygiene er viktig når man jobber med mat.
- ❖ Les gjennom hele oppskriften før du går i gang. Sjekk at du har alt du trenger til bakingen.
- ❖ Pass på at vinduer og dører er lukket. Bakverk som skal heve har ikke godt av å stå i trekk.
- ❖ Varm bakebollen du skal bruke med varmt vann i noen minutter før du starter. Da vil ikke væsken bli så raskt kald når du heller den i bakebollen ved finger-varme (37 °C). Gjæren vil trives bedre, og deigen hever raskere.
- ❖ En våt og oppvridd klut under bakebollen gjør at den ikke så lett flytter på seg når du rører inn ingrediensene.
- ❖ Bruk av deigskrape gjør bakingen mindre klissete. Du får med all deig fra
- bakebollen, og den er kjekk til oppdeling og å skrape bort rester fra benken med.
- ❖ Fersk gjær hever raskere enn tørrgjær, og er å foretrekke i småbakst som boller, rundstykker og lignende.
- ❖ Blir deigen for klissete, kan du elte inn litt mer mel. Prøv å unngå å tilsette for mye mel, slik at deigen blir for tørr. Det er vanskelig å elte inn mer melk eller vann. Elt deigen i ca. 10 minutter.
- ❖ Dekk bollen med plast eller en arbeidstallerken under forheving, da tørker den ikke ut. La deigen heve til dobbelt størrelse.
- ❖ Prøv å bak ut med litt olje på hendene og benken, i stedet for mel. Dette kan gjøre det mindre klissete. Ikke ha for mye mel på bordet under elting og utforming av deigen. Da unngår du at den sklir rundt på bordet.
- ❖ La baksten etterheve under plast. Grove deiger trenger lenger etterheving enn fine deiger. Følg med på deigens størrelse, ikke bare ta tiden. Med god etterheving vil bakverket ditt bli luftigere.
- ❖ For å unngå at baksten blir for mørk under steking kan du dekke baksten med matpapir, eller sette en plate på øverste rille i ovnen mot slutten av steketiden.
- ❖ En måte å sjekke om baksten er ferdig er å banke lett på skorpen. Baker du brød skal det da være en litt hul lyd. Boller og rundstykker er gjerne klar når de har fått en gyllen brunfarge.
- ❖ Avkjøl baksten på rist etter steking.
- ❖ Rydd og vask opp etter deg.
- ❖ Spør gjerne en voksen om hjelp.

# Ostesmørbrød

4 stk

|                             |                               |
|-----------------------------|-------------------------------|
| 4 skiver grovt brød         | <b>VALGFRI TT:</b>            |
| 4 skiver kokt skinke/kalkun | Oregano/pizzakrydder/urtesalt |
| 8 skiver gulost             |                               |
| Ca. 2 ss tomatpuré/ketchup  |                               |
| 2 tomater                   |                               |

## FREMGANGSMÅTE

1. Smør tomatpuré eller ketchup på alle brødskivene.
2. Legg en skive skinke og to gulostskiver på hver. Dryss eventuelt over valgfritt krydder.
3. Sett ostesmørbrødene på en stekeplate med bakepapir. Stek i ovnen ved 200 °C i ca. 4 minutter, til osten har smeltet.
4. Mens ostesmørbrødene steker kan du skjære tomatene i pene skiver.
5. Serveres varme med tomatkiver på toppen.

# Arme riddere av grovt brød

4 stk

|                                                              |                               |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 4 skiver grovt brød ( gjerne brød som er noen dager gammelt) | <b>FORSLAG TIL SERVERING:</b> |
| 2 egg                                                        | Syltetøy                      |
| 2 ss sukker                                                  | Frisk frukt                   |
| 2 ½ dl melk                                                  | Bær                           |
| ½ ts kardemomme                                              |                               |
| ½ ts kanel                                                   |                               |
| Smør eller olje til steking                                  |                               |

## FREMGANGSMÅTE

1. Pisk eggene lett sammen.
2. Tilsett sukker, melk, kardemomme og kanel. Rør godt sammen.
3. Legg brødskivene i røren og la dem ligge til de er gjennombløte.
4. Stek de arme ridderne i smør eller olje i en stekepanne ved middels varme til de er gylne brune.

# Sandwich

4 stk

---

4 skiver brød

---

2 ss smør/majones

---

4 salatblader

---

4 skiver kokt skinke/kalkun

---

1 tomat

---

2 sylteagurker evt. 8 skiver sylteagurk

---

## FREMGANGSMÅTE

1. Rist brødskivene lett i en brødrister eller i steke-ovnen. Avkjøl skivene og ha på smør eller majones.
2. Legg på ett salatblad og 2 skinke/kalkun skiver på hver brødskive.
3. Skjær opp tomat og sylteagurk i tynne skiver. Legg skiver av tomat og sylteagurk på brødskivene.
4. Legg to og to skiver mot hverandre og del sandwichene i to fra hjørne til hjørne.

## Tips

Serveringsforslag: Bruk en cocktailpinne, grillspydpinne eller tannpirker og stikk gjennom sandwichen for å holde den sammen. Pynt gjerne toppen av pinnen med en cherrytomat.

# Grove horn

8 stk

1 ½ dl lettmeik/vann

½ pk gjær

2 ss olje

½ ss sukker

½ ts salt

2 dl sammalt hvet, fin

Ca. 2 dl siktet hvetemel

Sesamfrø til pynt

## FREMGANGSMÅTE

1. Varm opp melk til 37 °C (fingervarmt) i en kjele. Smuldre gjæren i en bakebolle og tilsett oppvarmet melk. Rør ut gjæren og tilsett olje, sukker og salt.
2. Rør inn sammalt hvetemel.
3. Tilsett halvparten av det siktede hvetemelet og rør om. Tilsett så halvparten av melet som er igjen osv. Elt deigen til den er passe fast og slipper bakebolle og redskap.
4. Dekk bakebollen med plast eller arbeidstallerken og la den heve til dobbelt størrelse, ca. 30 minutter, på et lunt sted.

5. Trykk deigen ned i bakebollen. Ha eventuelt litt hvetemel på benken før deigen tas ut og eltes lett sammen.

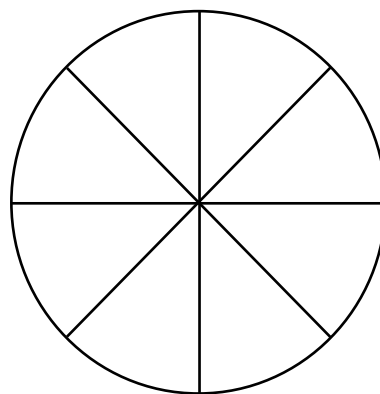
6. Kjevle deigen til en rund leiv med en diameter på ca. 30 cm. Del leiven i 8 like store spisser. Rull spissene sammen, fra den bredeste til den spisseste enden, og form dem til horn.

7. Legg hornene på en stekeplate med bakepapir. Dekk til med plast eller et kjøkkenhåndkle og la dem etterheve til dobbelt størrelse, ca. 30 minutter.

8. Dusj eller pensle med vann og strø over sesamfrø.

9. Stek hornene midt i ovnen i ca. 10 minutter ved 220 °C. Avkjøles på rist.

Leiv til horn



Horn

