

Grön Macka

Mikaela Eliasson-Haga Schweizeri

"Moffigt, mättande och matigt! Det är ledorden för 'Grön macka', som till färgen inte är speciellt grön, men till innehållet är det ett väldigt grönt alternativ då den är vegansk och skapad av två mycket hållbara råvaror. Jag ser att trenden går mot större och matigare mackor, att människor vill ha en macka som verkligen mättar. Med min macka har jag kombinerat det bästa av två världar, moff och miljövänligt!"



Dag 1:

Blanda alla ingredienser utan salt långsamt och låt sedan vila i 30 minuter under bakduk (Det som kallas autolys). Blanda ned saltet och knåda degen tills den känns riktigt elastisk. Lägg upp i en oljad bunke, och låt ligga i rumstemperatur ca 2 timmar. Vik degen efter första timmen. När degen är igång och känns pigg så ta ur den försiktigt ur bunken, platta till lätt med fingertopparna och lägg i en lagom stor ugnssäker form ungefär 20x20 upp till 25x25 cm stor. Ställ in brödet i kylskåpet att jäsa långsamt under natten.

Dag 2:

Sätt på ugnen på 210 grader.

Ta ut degen ur kylan, och täck med tunt hyvlad potatis.

Grädda brödet tills det är klart, ca 30 minuter. Potatisen ska ha fått lite färg på toppen, och brödet ska vara mellan 96-98 grader i mitten.

Syrad lök:

2st gula steklökar

0,5 dl socker

0,5 dl ättika

0,5 dl vatten

Koka upp socker, ättika och vatten under omrörning.

Dela den på mitten, på längden. Dra av skalet. Lägg i en burk med lock. Kyl ner ättikslagen och håll den sedan över lökarna. Låt stå i kylan i minst ett dygn

Innehåll:

- * Bröd på algot- och ölandsvete med potatis
- * Rostad lök-majonnäs
- * Lök- & mjölksyrad potatis-chutney
- * Lökringar
- * Syrad lök
- * Potatiskrisp
- * Vatten, kallt 270 g
- * Algotvetemjöl (Råberga Kvarn) 250 g
- * Ölandsvetemjöl (Råberga Kvarn) 100 g
- * Vetesurdeg 80 g
- * Salt 8 g



Lökringar:

2 Gula lökar

1 dl Kikärtsspad

0,5 dl Algotvetemjöl (Råberga Kvarn)

1 dl brödkanter från grön macka-brödet (eller något annat bröd du har hemma, som börjar sjunga på sista versen)

1 tsk salt.

8 dl rapsolja

Rosta på brödkanterna, låt svalna och mixa sedan till ett lite grövre ströbröd. (Detta förutsätter att man har en bra och stabil mixer, annars går det jättebra att använda vanligt ströbröd eller panko istället.)

Mät upp mjöl, kikärtsspad och ströbröd i tre separata bunkar. Tillsätt saltet i bunken med ströbröd.

Ta fram dina två lökar och skala dem. Skär varje lök i 4 tjocka skivor. Spara toppen och botten till senare. Nu har du två tjocka lökskivor kvar/lök. Ta försiktigt isär ringarna, och använd de två största ringarna per lökbit. De mindre ringarna och mitten av löken sparar vi till nästa komponent.

Nu är det dags att dubbelpanera dina lökringar. Börja med att doppa lökningen ordentligt i mjölet. Doppa den sedan i kikärtsspadet. Och sedan i ströbrödet. Lägg de panerade ringarna i en ugnform eller på en skärbräda som får plats i din frys. Frys dina ringar i ca 1 timme så att de blir mindre ömtåliga och lättare att jobba med.

Hetta upp rapsoljan till ca 170 grader i en kastrull med tjock botten. Om du är ovan vid att fritera rekommenderar jag att använda en termometer. Det brukar kännas tryggare och säkrare. Är du en van frittare känner du av själv när oljan är tillräckligt varm.

Fritera 1-2 ringar åt gången. När de har en varm, lite mörkare gyllene ton är de klara. Ta upp de med hjälp av en hälslev eller tång (i stål! Använd aldrig plastredskap till fritering!), lägg de på ett hushållspapper så att oljan får rinna av. Salta lite extra.

Rostad lök-majonnäs till 4 mackor (+ lite extra! Det är viktigt att alltid ha tillgång till extra sås):

3 msk kikärtsspad

½ tsk champagnevinäger

1 tsk dijonsenap

½ tsk salt

2 dl ekologisk rapsolja

Mitten-delen av lökarna du sparade när du gjorde lökringarna.

Börja med att ta fram löken som blev över från lökringarna. Lägg i en ugnssäker form, olja lätt och rosta i ugnen på 200 grader i ca 15-20 minuter. Ta ut de först när du tänker "Ojoj, nu börjar det ju bli bränt!!". Ställ sedan löken åt sidan och låt den svalna helt. Mixa eller vispa kikärtsspad fluffigt. Tillsätt dijonsenap, vinäger och salt och fortsätt sedan mixa. Tillsätt rapsoljan i en tunn stråle medan du fortsätter mixa. Mixa på ordentligt tills du har en fluffig majonnäs.

Ta fram din avsvalnade rostade (nästan brända) lök, hacka den i mindre bitar och rör ner i majonnäsen. Smaka av med lite mer salt om det behövs. Tips! Låt lökmajonnäsen stå i kylan ett tag så kommer den goda smaken fram mer.

För dig med mycket tid:

Mjölksyrad potatis till chutney:

1 fast potatis

Salt (mängd = 2% av potatisens vikt)

2%-igt saltlag (ex 100g vatten, 2g salt)

En glasburk med förslutbart, lufttätt lock.

1. Skär potatiser i små kuber. Väg potatisen och mät upp 2% av potatisens vikt i salt och tillsätt till potatisen. Rör om ordentligt och låt saltet dra ur vätskan ur potatisen en stund.

Koka upp din saltlag och låt den sedan svalna.

Packa potatisen lätt i glasburken och se till att vätskan kommer med. Fyll på med saltlag så att all potatis är täckt av vätska. Men spara lite utrymme för jäsning i burken. Fyll alltså inte burken upp till kanten. Förslut locket och låt stå i rumstemperatur.

Låt stå i ca 2-3 dagar eller tills det börjar bubbla.

Pys ut gasen genom att försiktigt lätta på locket från burken en gång om dagen i ca en vecka, eller tills det slutar pysa när du lättar på locket. Låt stå mörkt och svalt i ca 3-4 veckor.

För dig med lite tid, eller dig som är otåligt lagd:

Strunta i att mjölksyra potatisen och använd den som den är, rå men hackad. Tillsätt istället 0,5 msk extra vinäger i receptet nedan.

Gul lök- och mjölksyrad potatishutney:

1 mjölksyrad potatis

Toppen och botten av lökarna som du sparade i början, när du gjorde lökringarna.

1 msk råsocker

1 msk champagnevinäger

1/2 tsk salt

Hyvla och stek löken mjuk i en kastrull på låg temperatur. Tillsätt råsockret. Tillsätt potatis, salt och vinäger och höj temperaturen något. Låt vinägern koka ur ordentligt och se till att potatisen är mjuk, men inte mosig.

Potatiskrisp:

1 fast potatis

Oljan du friterade lökringarna i. Lite salt.

Riv potatisen på den fina sidan av ditt rivjärn. Skölj ur den ordentligt. Krama ur potatisen ordentligt så att inget överflödigt vatten finns kvar. Fritera potatiskrispet på samma sätt som du friterade lökringarna. När det är gyllene är det klart. Salta lite grann och låt svalna.