

# SURDEIGS-GRYTEBRØD



For å lage surdeigs-grytebrødet, må du ha en surdeigsstarter (brukes istedenfor gjær). Om du ikke allerede har en slik surdeigsstarter, kan du følge oppskriften under. Oppskrift på selve gytebrødet kommer lengst ned.

## Surdeigsstarteren:

### Dag 1

80 g vann (30 grader)

50 g økologisk finmalt mel (du kan velge enten **emmer**, **spelt** eller **dala landhvet**)

- Bland sammen for hånd. La stå i romtemperatur, gjerne i et gjennomsiktig glass/bolle.

- Dekk til med plast eller lokk. Lokket / plasten kan sitte litt løst på, dvs. ikke helt lufttett.

### Dag 2

80 g vann (30 grader)

50 g økologisk finmalt mel

- Blandes inn i deigen fra dag 1. La stå i romtemperatur. Dekk til med plast.

### Dag 3

80 g vann (30 grader)

50 g økologisk finmalt mel

- Bland med deigen fra dag 2. La stå i romtemperatur. Dekk til med plast.

### Dag 4

50 g surdeig fra dag 3 (Kast resten)

80 g vann (30 grader)

50 g økologisk finmalt mel

- Bland sammen for hånd. Dekk til med plast, og la stå i romtemperatur.

### Dag 5 (Mates x 2)

Mat surdeigen med 130 g vann (30 grader) og 100 g økologisk mel (enten kun finmalt mel eller 50/50 finmalt og siktet mel).

Dekk til med plast og la stå 12 timer i romtemperatur.

Gjenta matingen en gang til og la stå i cirka 8 timer til under plast i romtemperatur. Deigen skal boble godt og ese en god del i størrelse.

### Dag 6

Du har nå en surdeigsstarter klar til bruk.

Det du ikke bruker av surdeigsstarter, setter du i kjøleskapet til senere bruk om du baker sjeldnere enn 2 ganger i uken. Dersom du baker oftere, kan du la den stå i romtemperatur og mate starteren morgen og kveld hver dag (se dag 5). Når du mater den slik, vil den ha bedre heveevne og bli mindre sur, enn om du mater den sjeldnere. Dette har betydning for både konsistensen og smaken på brødet. Surdeigsstarteren som står i kjøleskapet bør mates 1-2 ganger i uken for å holde piffen. La den da stå ute i romtemperatur cirka 12 timer etter mating, før du setter den inn i kjøleskapet igjen.

- Når du vil bake med en surdeigsstarter som står i kjøleskapet, tar du 30 g av denne surdeigsstarteren over i et nytt rent glass 24 timer før du skal bruke den. Følg prosessen for dag 5: Hell 130 g vann (24-30 grader) og 100 g mel oppi (minimum 50 % av melet bør være finmalt). Rør godt sammen til en litt tjukk vaffelrøre. Gjør samme prosessen en gang til cirka 8 timer før baking, dvs. at du mater surdeigsstarteren med nytt mel (100 g) og nytt vann (130 g). Når surdeigsstarteren bobler godt og har est en god del i størrelse, er den klar til bruk.

## SELVE SURDEIGS-GRYTEBRØDET, 1 stk. brød (Dag 6):

SURDEIGEN SETTES: Mål opp 40 g surdeigsstarter og 30 g melblanding (50/50 finmalt og siktet, eller kun finmalt) + 30 g vann - la det stå i bakebollen på benken i 2-4 timer til den bobler godt.

### INGREDIENSER:

100 g surdeig som bobler godt

400 g vann (24-30 grader) - vannmengden justerer du alt etter hvor fast du ønsker å ha deigen. Bør ikke være veldig fast deig.

500 g mel av spelt, emmer eller dala landhvet (velg selv hvor mye finmalt, grovmalt eller siktet mel du bruker)

1 ts salt

### FRAMGANGSMÅTE:

Løs opp surdeigen i vannet, og bland inn mel og salt. Sett et lokk eller plast over bakebollen, og la deigen heve til nærmere dobbel størrelse, det kan ta 4-6 timer. Elt deigen forsiktig, før du har den over i en melet hevekurv / skål. Har du ikke hevekurv, kan du bruke en skål med ikke altfor bratte kanter. Spray litt vann fra en spruteflaske i skåla og dryss deretter med finmalt mel. Tipp evt. en gjennomsiktig plastboks over. La heve til nærmere dobbel størrelse, evt. kaldhev i kjøleskap over natten. Forvarm en støpejernsgryte i stekeovnen på 250 grader en halv time. Ta gryta ut av ovnen og strø litt mel i bunnen. NB! HUSK AT GRYTA ER SVÆRT VARM!! Skrap deigen kjapt over i gryta (bruk gjerne en myk deigskrape), dryss evt. litt mel over til pynt, sett på lokket og stek på 250 grader i 30 minutter. Skru ned varmen til 200 grader, ta lokket av gryten og stek i ytterligere 15 minutter. Avkjøles på rist. NB! Har du ikke støpejernsgryte, kan du heve og steke brødet i en vanlig brødform.

