



BRØD MED SPEILEGG, OVNSBAKTE POTETER OG SALAT

7A, KULSTAD SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 posjoner

3 ss	Solsikkeolje
2 ts	Salt
3 dl	Vann
800 g	Potet
0.5 ss	Gjær
1 stk	Brød
50 g	Smør
100 g	Hvetemel
4 stk	Egg
25 g	Idun Mors Hjemmebakte - fersk gjær original
400 g	Sammalt hvetemel, fin
1 stk	Isbergsalat
2 ts	Timian
4 ts	Fersk gressløk

SLIK GJØR DU:

I Brød med speilegg, ovnsbakte poteter og salat

Utslipp: 0.085 kg CO2
4 posjoner

Ingredienser:

- 25 g Idun Mors hjemmebakte - fersk gjær original
- 50 g romtemperert smør i terninger
- 800 g potet (lokalt)
- 3 ss solsikkeolje
- 2 ts timian
- 400 g sammalt hvetemel, fin
- 100 g hvetemel
- 0.5 ss Idun Mors hjemmebakte - ferskere bakst
- 2 ts salt
- 4 Ts fersk gressløk (lokal)
- 1 stk isbergsalat
- 4 Egg (Økologisk)
- 1 hjemmelaget brød
- 3 dl lunket vann

Slik gjør du:

- 1) Vask potetene godt og del i båter. Legg dem i en bolle og ha olje i bollen.
- 2) Dryss over salt, urter og paprikapulver. Bland godt.
- 3) Ha potetbåtene over i en langpanne dekt med bakepapir.
- 4) Stek potetene på 225 °C i 20-30 minutter. Bruk en spiss kniv for å se om potetene er møre. Bruk gjerne varmluft de siste 5 minuttene. Da får potetene en sprø og gyllen skorpe.

<https://www.matprat.no/opskrifter/gjester/ovnsstekte-potetbater/>

- 1) Ha alle ingredienser i en bakebolle sammen med smuldret gjær og romtemperert smør. Elt deigen sammen med eltekrok på lav/middels hastighet i ca. 10 - 15 minutter til deigen er smidig og slipper bunnen av bakebollen. Dekk til bakebollen med plast og la deigen forheve i ca. 45 minutter.
- 2) Form deigen til et brød og legg i en brødform (1,5 liter). Dekk til og etterhev brødet i ca. 60 - 90 minutter eller til det er dobbelt så stort. Forvarm i mellomtiden ovnen til 210 grader med vanlig over- og undervarme.
- 3) Pensle brødet med vann og stek det på midterste rille i ca. 40 - 45 minutter. Ta brødet ut av formen og avkjøl på en bakerist etter steking.

<https://www.morshjemmebakte.no/recipes/ekstra-grovt-brod/>

Fremgangsmåte for hele retten:

- Sett stekeovnen på 210 grader.
- Lag brøddeigen. Vi måtte bruke varmbad for å hurtigheve deigen.
- Gjør klar potetene til steking. Vi tok olje og krydder i brødpose også la vi potetbåtene i brødposen og blandet, etter det penslet vi en ildfast form og så la vi potetene oppi.
- Bak ut brødet og sett det til steking, viktig at brødet kommer til steking først da det tar lengst tid. Vi stekte brødet i ca. 35 ? 40 min.
- Vi skyllet salaten i vann og rev ut fine salatblad. Så tørket vi salaten med håndkle/papir slik at vannet detter av og da blir det friskere.
- Så setter du potetene i stekeovnen i ca. 20 - 25 min
- Også begynte vi å steke eggene, vi stekte eggene på begge sider da vi syntes det var finest og best.
- Når brødet er ferdig skjærer du det opp i skiver og legger salat og egg pent på brødskivene også legger du potetene pent ved siden av.
- Etter det krydret vi egget og drysset fersk gressløk over maten.
- Da er retten klar til servering.

Ferdig produkt: