Emmys kalljästa frukostfrallor

Emmy hade med sig frallor när hon kom för att spela in Konsten att lyssna med Annika Telléus. Här är hennes recept.



1 sats.

600g vatten
1 ”ärta” jäst. Knipsa av en liten kula jäst från paketet.
Ca 700-800g mjöl
1 msk salt / 16g salt

(TEX På en deg på 1kg vatten - 1000-1050g Ramlösa kvarn rustik och drygt 1.5msk salt)

Dessa frallor bakas med väldigt lite jäst och tar därför ett par timmar att förbereda. Degen sätts med fördel på eftermiddag/ tidig kväll så att den hinner komma igång och jäsa innan man lägger in den i kylen på kvällen för natten.

När jag bakar går jag ju dessvärre mycket på ✨känsla✨och det gäller väl framförallt mjölmängden. Det är ju här det skiljer sig så mycket beroende på mjölet man använder - ju grövre och ”smutsigare” desto mindre behövs. Därför måste man känna lite på degen och hitta en bra konsistens (vilket kommer med övning). Det som är bra med just frallor är ju att den kan vara ganska kladdig och det blir frallor ändå!!

1 Blanda degen

Mät upp vatten (lite ljummet men inte fingervarmt) och lös upp den lilla lilla mängden jäst. Därefter blandar du successivt ner mjölet. Du behöver inte få en perfekt slät och glutenstark deg och inte heller knåda den - det löser sig själv av att vi låter degen vila!

2 Vila, tillsätt salt och vik

Nu ska du låta degen stå för ✨autolys✨ (Processen förbättrar glutenstrukturen avsevärt, gör degen lättare att arbeta med och ger brödet en större volym - chatten) innan vi tillsätter salt. Låt degen vila i ca 30-60min (alla tider är flexibla - det är ändå en så långsam process att baka bröd med så lite jäst så en kvart/30min hit eller dit brukar inte spela någon roll). Efter autolysen kommer du märka att det hänt massor i deg-strunturen bara av att stå för sig själv (kul ju!!).

När det gått ca timmen, dvs när du kommer på ”juste jag bakat ju bröd!”, så tillsätter du saltet och blandar/ knådar lite mer ordentligt än när du först satte degen. Här rekommenderar jag tekniken att vika in från kanten mot mitten samtidigt som du snurra skålen. Det viktiga är iallafall att knåda så att saltet är jämt fördelat. Någorlunda bra video:
https://youtu.be/9ASbhtbWUj0?is=Eekk_L7zfZVUoOx0
Blanda även med denna teknik! https://youtu.be/rzpy7Y8rzjM?is=L647y30b9h4JvFrm

3 Låt jäsa och ställ i kylen

Nu är degen färdig!! Den ska nu få komma igång och jäsa innan du lägger in den i kylen för natten. Under jäsningen nu ska den vikas två-fyra gånger (beroende på hur ofta du kommer ihåg det). Kanske varje 1h ungefär. Då lyfter du upp degen med båda händer så att kanterna viks inåt under degen. Sen gör du samma sak men vrider skålen 90° så att de andra kanterna viks in. Sen gör du så några gånger tills att ytan blir spänd. https://youtu.be/RcJWjGeoZbc?is=O0v-s1ErAHxGV1ys

När du märker att den börjar bli lite ”fluffig” så är det dags att göra ett sista vik och sedan ställa in i kylen. I kylen kan degen stå i 8-20h egentligen. Jag brukar dock låta den stå över natten.

4 Baka frallorna på morgonen

På morgonen drar du på ugnen på 250 grader. Ta ut degen från kylen och vält försiktigt ut den på ett mjölat bord utan att knåda eller slå ut någon luft (det är ju från jäsningen som du får fluffigheten i brödet så det vill vi ha kvar!!). Mjöla ovansidan av degen och skär upp lagom stora bröd med en degskrapa eller annat rakt verktyg (t.ex. stekspade brukar jag använda vid brist på degskrapa) och lägg på plåt.
Den video visar någorlunda i sluten hur du kubbar upp frallorna! Du får spola fram
https://youtu.be/Z2Usz5Xmn4Y?is=MQsUe6QplHvI7fcy

Grädda bröden i ca 15-25min (beror på ugn och storlek på frallorna) / till de fått fin FÄRG. Var inte mesig med färgen det är där smaken sitter!! Hellre lite för mycket än lite för lite färg 😎

Snäll mat och goda samtal

Lyssna på avsnitt 74 med Emmy Haavisto.
annikatelleus.com/sv/podd/74-emmy-haavisto