

Oppskrifter i forbindelse med møte i bygdekvinnelaget om bygg torsdag 30. januar.

Tema: «Sats på bygg, det eldste kornet vi har» sier Norges Bygdekvinnelag

VAFLER med byggmel, 18 stk

6 dl siktet byggmel

2 dl hvetemel

1 ts bakepulver

1 ts salt

6 ss sukker

6 ss rapsolje

1 egg

1 l surmelk

Røren bør swelle 20-30 minutter før steking. Serveres med brun ost

MØLLERENS BYGGBRØD, 3 stk

5 dl vann, 37 °C

200 g hele byggryn

200 g byggmel

300 g vann, 37 °C

1 dl kefir

50 g olje

2 ts salt

50 g gjær

700 g siktet hvetemel

3 dl gresskarkjerner eller solsikkefrø

Bland vann med gryn og byggmel, la stå 1 time. Tilsett øvrige ingredienser unntatt frøene og elt deigen kraftig ved lav hastighet i kjøkkenmaskin. Frøene has i mot slutten. Heves ca 45 minutter i bollen, og 45-60 minutter etter at deigen er formet til 3 brød. Stek 35-40 minutter ved 220 °C. *Kommentar: En times bløting av byggrynene var alt for kort, de burde vært kokt.*

BRØD med byggryn, 2 stk

500 g siktet hvetemel

200 g grov sammalt hvete

15 g salt

30 g gjær

5 dl kaldt vann

300 g helgryn

La grynene ligge i varmt vann fra springen 1 time, kok ca 30 minutter, avkjøl med kaldt vann i dørslag. Bland alt det andre i kjøkkenmaskin i 5 minutter før de kokte grynene vendes inn for hånd. Dekk til og la deigen hvile i 1,5-2 timer på kjøkkenbenken. Form 2 brød, legg dem i godt smurte brødfomer, etterhev, stek ca 30 min ved 230 °. *Kommentar: Dette ble en ganske klissete deig, men den hevet fint. Brødet smakte godt som nystekt. Evt rester bør skjæres i tynne skiver og ristes i brødrister da det fortsatt er litt fuktig.*

Grove rundstykker med bygg

4 dl vann
2 dl melk 3,5 % fett
7 dl hvetemel
5 dl byggmel, finmalt
1 ts salt
2 ts honning
3 ss meierismør
25 g gjær, fersk
1 egg til pensling
4 ss solsikkekjerner
4 ss sesamfrø
4 ss valmuefrø

Ha vann, melk, mel, salt, honning og smeltet smør i en bakebolle. Smuldre gjær i og elt deigen godt i en kjøkkenmaskin, ca 10 minutter. Dekk bollen med plast/håndkle, og la den stå ett lunt sted i ca 1 time eller til dobbelt størrelse. Lag rundstykker, legg de på en stekeplate og dekk med klede ett lunt sted i ca 30 minutter. Pensle og strø valmuefrø på eller sesamfrø. Stek midt i oven i ca 10 minutter på 220 grader C. *Kommentarer: Disse ble tint etter frysing og ble frisket opp i varm stekeovn før servering.*

COOKIES med bygg

250 g smør
4 dl sukker
4 egg
1 ts natron
1 ts vaniljesukker
5,5 dl byggmel
6 dl hakkete hasselnøtter
300 g hakket kokesjokolade

Rør smør og sukker hvitt, ha i egg, byggmel og øvrige ingredienser. Rull deigen til en pølse på bakepapir, pakk sammen og sett i kjøleskap en time. Skjær i skiver og stek 10 minutter ved 180 °C.

RULLEKAKE med bygg

3egg
1,5 dl sukker
50g byggmel
40 g hvetemel
0,25 ts bakepulver (jeg tok 1 liten ts)

Fyll:

7 ss syltetøy

Lages ellers som vanlig rullekake. Stekes ved 225 grader - midt i ovnen 6 - 8 min.

Kommentarer: Ble servert med friske bringebær og pisket kremfløte

KORNBONADER, 4 porsjoner

1 dl tørre byggryn, bløtlegges over natten i vann og kokes i nytt vann neste dag

3 poteter, skrelles og rives som rå

1 løk, rives

1 ts salt

½ ts pepper

½ ts paprikapulver

3 egg

1 dl hvetekim

1 dl hvetekli

1 dl havregryn

Bland alt i kjøkkenmaskin. Form og stek karbonader. Serveres med rødbetsalat: kok og skrell rå rødbeter, avkjøl, bland med biter av fetaost og legg i salatbolle over frisk grønn salat.

Kommentarer: Litt sterkere kryddring og stekt løk til kan anbefales.

FLATBRØD med byggmel fra Sagelvas venner

400 g siktet byggmel

150 g fint rugmel

75 g siktet hvetemel

½ ts salt

5 dl lunkent vann

Byggmel til utbaking.

Alt det tørre blandes før vannet røres inn. Kna deieg for hånd, form til fast rull, pakk inn i plast og legg i kjøleskapet til neste dag. Skjær jevnstore emner på ca 100 g og form disse til sprekkfrie boller. Hvert emne kjevles så tynt som mulig med rikelig siktet byggmel på bakebordet. Stekes på takke eller i stekepanne av jern til alle deler av brødet er tørt.