

Av hemmabagaren bakom bloggen *Pain de Martin* och boken *Surdegsbröd*

MARTIN JOHANSSON

# **ENKLARE BRÖD**

RECEPT PÅ KNÅDFRIA BRÖD  
MED OCH UTAN SURDEG



NATUR &  
KULTUR

© 2010 Martin Johansson och Natur & Kultur, Stockholm  
Text, form och foto: Martin Johansson  
Foto omslag och sidorna 4 och 110: Magnus Bergström  
Författarfoto baksida: Lisa Johansson  
Redaktör: Maria Nilsson  
Repro: Turbin  
Typsnitt: Alright Sans, Adobe Caslon  
Tryck: Korotan, Slovenien 2010  
ISBN: 978-91-27-12950-4  
info@nok.se  
www.nok.se

# Innehåll

## ATT BAKA KNÄDFRIA BRÖD

Om världens enklaste knädfria bröd .....	5
1. Blanda degen .....	7
2. Baka ut brödet .....	8
3. Baka av brödet .....	11
Sju baktips .....	14

## LÅNGJÄSTA BRÖD

Om långjästa bröd .....	17
Sommarbaguetter .....	19
Aprikosbröd .....	21
Kaffekavring .....	24
Solrosbullar .....	27
Durumbröd .....	29
Skivat rostbröd .....	31
Torsdagsbröd .....	34
Rågisar .....	37
Fikonfrallor .....	38
Stekpannebröd .....	41
Stinas skorpor .....	43

## VILA OCH VIKABRÖD

Om vila och vika-bröd .....	47
Enkla ljusa brödet .....	51
Rågrussin .....	53
Olivbröd .....	57
Sturebydinkel .....	59

Skållad råg .....	63
Valnötsbröd .....	65
Capricciosa .....	69

## SURDEGSBRÖD

Om surdegsbröd .....	73
Starta surdegen .....	74
Håll liv i surdegen .....	76
Baka med surdegen .....	77
Surdegsbröd #1 .....	81
Levain på rågsur .....	83
Martins Parisbröd .....	87
Sprödknäcke .....	89
Rågbröd .....	93
Hälften dinkel .....	95

## MER OM BAKNING

Ingredienserna .....	99
Mjölet, vattnet och vilan ...	103
Gör ditt eget recept .....	107
Spara och förvara .....	109

 ARBETSINSATS

 FRÅN START TILL FÄRDIGT BRÖD



# Om världens enklaste knådfria bröd

Det var midsommar på en åländsk kobbe. Stugan hade regnvatten i en tunna vid knuten och solceller på taket som laddade bilbatterierna under våningssängen. Strömmen räckte precis till att lyssna på sjövädret och en stunds tänd lampa för deckarläsning. Som tur var fanns det en gasugn. Mitt bakningsintresse var nyvunnet och jag kom till ön med en stor påse mjöl och ett paket jäst. Intresset var nytt men helhjärtat och jag kunde inte tänka mig annat än att vi skulle ha nybakade baguetter till midsommarlunchen.

Vad jag hade lärt mig om bakning var framför allt en sak, degen ska knådas i maskin och den ska knådas länge. Någon maskin fanns förstås inte på ön, så det enda jag kunde komma på var att vi tillsammans skulle knåda degen för hand, dubbelt så länge som i maskin. Vi turades om. Runt, runt skickade vi bunken, jag minns inte hur länge, men länge.

Om jag bara hade haft den här boken!

Det sägs ofta att en förutsättning för att baka bra bröd är en stark maskin och långa knådningstider. Maskiner är utmärkta – jag använder själv min degblandare ofta – men det finns andra sätt att göra en riktigt bra deg och om dem ska jag berätta i den här boken.

Mycket nöje.



# Sommarbaguetter

3 SMÅ BAGUETTER 🍞 5 MINUTER 🕒 11 TIMMAR

Faktum är att det var det här brödet som födde idén till den här boken. Det var härom sommaren och jag testade lite olika sätt att baka goda frukostbröd utan att knåda. Efter några försök blev det den här enkla baguetten. Den sommaren bakade jag knappt något annat.

Den går också att variera i oändlighet. Man kan, som på bilden, rulla baguetterna i frön innan man bakar av dem, man kan byta ut en del av mjölet mot en annan sort eller blanda i lite vetekross, man kan dela dem i små bitar och göra kuvertbröd eller baka ut degen till ett stort bröd.

INGREDIENS	VIKT	VOLYM
jäst (färsk)	3 g	3 krm
kallt vatten	300 g	3 dl
vetemjöl special	390 g	6½ dl
salt	6–9 g	1–1½ tsk
sesamfrö till utbakning (kan uteslutas)		

## PÅ KVÄLLEN

*Blanda degen.* Rör ut jästen i vattnet och tillsätt sedan mjöl och salt. Rör tills allt blandats ordentligt. Degen ska vara ganska lös. Täck bunken med lock eller plastfolie och låt stå i rumstemperatur 8–10 timmar.

## PÅ MORGONEN

*Baka ut brödet.* Sätt ugnen på 275 grader med en plåt i mitten och en oöm plåt på nedre hyllan. Skrapa ut degen på mjölat bakbord och dra ut den till en kvadrat. Vik ihop degen till ett litet paket, först ovanifrån och

# Torsdagsbröd

1 FORMBRÖD 🍳 5 MINUTER 🕒 9 TIMMAR

Av frukostens rester sätter du brödet till middagsoppan.

INGREDIENS	VIKT	VOLYM
jäst (färsk)	3 g	3 krm
kallt vatten	100 g	1 dl
kall havregrynsgröt	300 g	3 dl
vetemjöl special	300 g	5 dl
salt	6–9 g	1–1½ tsk
fänkålsfrö		1½ tsk
havregryn till utbakning		

## EFTER FRUKOSTEN

*Blanda degen.* Rör ut jästen i vattnet och blanda sedan i resten av ingredienserna. Rör tills allt blandats ordentligt, täck bunken med ett lock eller plastfolie och låt stå i rumstemperatur i 8–10 timmar.

## PÅ EFTERMIDDAGEN

*Baka ut brödet.* Smöra en brödform och strö havregryn på ett bakbord. Skrapa ut degen på havregrynen, dra ut den till en kvadrat och vik ihop den på mitten så att havregrynen hamnar på utsidan. Lägg degen i formen, täck med en handduk och låt jäsa cirka 1 timme. Sätt ugnen på 250 grader i god tid med ett galler i mitten och en oöm plåt på nedre hyllan.

*Baka av brödet.* Sätt in brödet på gallret och lägg några isbitar på den nedre plåten. Efter 15 minuter kan du sänka värmen till 225 grader och låta brödet stå ytterligare cirka 20 minuter. Ta ut brödet, vänd det ur formen och låt svalna på ett galler.







1. Blanda ingredienserna kort. En halv minut kan räcka.



2. Låt degen vila 30–45 minuter. Du behöver inte täcka bunken när den står så kort tid.



3. Doppa handen i vatten, ta tag i degen, dra lite i den och vik den in mot mitten. Ta ett nytt tag och vik in på nytt. Fyra, fem vikningar kan vara lagom. Blöt handen på nytt om det behövs. Gör momentet totalt tre gånger med 30–45 minuters vila emellan.



4. Efter tredje vikningen, låt degen vila enligt receptet (oftast 60 minuter).



5. Klar för utbakning.

Degen hålls ut på en mjölad handduk.  
Mer om att baka ut bröd på sidan 8.



*Baka ut brödet.* Strö rikligt med mjöl, gärna blandat råg och vete, på en bakhandduk. Skrapa försiktigt degen ur bunken, dra ut den lite på höjden och på bredden och vik sedan in degens kanter mot mitten. Vänd degen så skarven hamnar nedåt. Vik ihop handduken till ett löst paket och låt jäsa ungefär 1 timme. Sätt ugnen på 250 grader i god tid innan degen jäst färdigt. Låt en plåt stå i mitten av ugnen och en oöm plåt på nedre hyllan.

*Baka av brödet.* Vänd över degen på en bit bakplåtspapper så att skarven hamnar uppåt. Låt papperet med brödet glida in på den heta plåten via en skärbräda eller en bricka och lägg några isbitar på den nedre plåten. Efter 15 minuter öppnar du luckan och vädrar lite. Fortsätt att vädra ungefär var femte minut tills brödet stått inne 30–35 minuter. Du kan när som helst sänka temperaturen om du tycker att brödet börjar få lite väl mycket färg. Ta ut brödet och låt svalna på ett galler.



Det här är det dyraste brödet i boken men låter sig inte göras med färre valnötter. Och kostar det så smakar det.



Blanda ner valnötterna efter att mjöl och vatten har blandats, annars kan det åka in mjöl i nötternas håligheter.





# Martins Parisbröd

1 BRÖD 🍞 10 MINUTER 🕒 15 TIMMAR

Ett av världens mest omtalade och hyllade bröd är ett surdegsbröd som bakas av bagarläkten Poilâne i Frankrike. Pierre Poilâne drog igång verksamheten på rue du Cherche-Midi i Paris på 1930-talet, hans son Lionel började baka med pappan på 50-talet, tog över på 70-talet, blev världsberömd på 80-talet och dog i en helikopterkrasch i Bretagne på 00-talet. Nu hålls traditionen vid liv av Lionels dotter Apollonia och brödet bakas förutom i Paris i ett stort leveransbageri i Bièvres och i en filial i London.

Det är ett fint bröd med en spännande historia, men när de kom på att de skulle börja skicka bröden kors och tvärs över Europa tycker jag nog de tänkte fel. Jag tycker ett bröd blir godare ju närmre ugnen det konsumeras. Det är därför det hembakade är så svårslaget. Här är min enkla variant av Poilânes bröd.

INGREDIENS	VIKT	VOLYM
rågsurdegsgrund	30 g	2 msk
rågmjöl	90 g	1 ½ dl
ljummet vatten	150 g	1 ½ dl

PÅ KVÄLLEN

*Blanda surdegen.* Rör ihop surdegsgrund, mjöl och vatten i en rymlig bunke. Täck med lock eller plastfolie och låt stå 8–10 timmar, gärna lite varmt (22–25 grader).

*Enklare bröd* handlar om knädfria bröd som alla kan baka, när som helst och var som helst. Det enda som behövs är en ugn. Med lite tid och en gnutta finurlighet kan du baka fantastiska bröd utan vare sig degblandare eller världens starkaste armar. Några av bröden sköter sig själva medan du sover, du rör snabbt ihop degen på kvällen och skjutsar in den i ugnen när du kliver upp på morgonen. Andra bröd jäser inte lika länge och kan bakas på en eftermiddag. Gemensamt för alla bröd är att de får sin smak och karaktär i jäsnings- och bakningen, inte av tillsatser och märkvärdiga ingredienser.

Bland recepten finns alla sorters bröd: ljusa och mörka, mjuka såväl som hårda, pizza och Martins mormor Stinas fenomenala skorpor.

Martin Johansson är hemma-bagaren bakom den populära och prisbelönta bloggen *Pain de Martin*. Hans första brödbok *Surdegsbröd* kom 2009.



NATUR &  
KULTUR

