



Foccacia - fuldtræffer

Mættende madbrød til madpakker, mellemmad, aftensmad eller noget helt tredje.



Bedøm opskrift



60+ min



Jan – Dec



Vegetar



Lav på laktose

Ingredienser

1 brød

1/8 pakke gær

1 l koldt vand

2 spsk sukker eller honning

2 tsk salt

1 dl chiafrø

250 g skårne eller knækkede kerner

600 g fuldkornsmel

300 g hvedemel

Opskrift og foto venligst udlånt fra bogen "Rigtig god fordøjelse"

Tilberedning

- 1 Rør gæren ud i vandet.
- 2 Tilsæt de øvrige ingredienser, og rør dejen sammen. Konsistensen skal være som tyk havregrød. Korn og frø suger meget væske, så dejen bliver mere fast, når den har hævet.
- 3 Lad dejen hæve i en bønne med låg natten over, eller i hvert fald seks timer i køleskabet.
- 4 Hæld dejen i en bradepande foret med bagepapir, læg eller drys fyldet på, og stik det godt ned i dejen.
- 5 Lad brødet efterhæve i mindst 1 time.
- 6 Bag brødet ved 185 grader i ca. 40 min.
- 7 Brødet er færdigt, når det er gyldent og lyder hult, når du banker på det. Ovne er forskellige, og jo grovere mel du bruger, jo længere bliver bagetiden.



Tip

3 x fyld til foccaciabrødet

Bare til inspiration, men brug endelig det, du har i køleskabet og find selv på dagens fuldtræffer.

- Cherrytomater i halve, halve, pillede eller upillede hvidløgsfed, ca. $\frac{1}{2}$ dl olie, groft salt og rosmarinkviste.
- Strimler af hvidkål eller rødkål, kvarte rosenkål eller buketter af blomkål eller broccoli, rødløg i strimer, pesto (smøres under fyldet), smuldret feta, groft salt, oregano og cayennepeber.
- Æblebåde, grofthakkede valnødder, kanelsukker og smørklatter.

