

Gjærbakst – grove rundstykker

Ingredienser

- 3½ dl vann eller lettmelk
- ½ pakke gjær
- 3 ss olje eller flytende margarin
- 1 ts salt
- 1–2 ts sukker
- 250 g grov sammalt hvete
- 300 g hvetemel
- litt melk eller vann til pensling
- 2 ss valmuefrø, sesamfrø, solsikkefrø eller havregryn til pynt

Redskaper

- desilitermål (dl)
- spiseskje (ss)
- teskje (ts)
- arbeidstallerken
- kjele
- visp
- arbeidsbolle tilpasset ingredienser
- sleiv
- kjøkkenhåndkle
- deigskrape
- pensel
- stekebrett
- bakepapir
- rist

Oppskrift

1. Varm 3½ dl vann eller melk og en ½ pakke gjær til det er fingervarmt, som tilsvarer kroppstemperatur (37 grader). Rør til gjæren har løst seg opp. Hvis du bruker tørrgjær, kan du blande denne sammen med melet. For å sjekke at blandingen har riktig temperatur, kan vi dryppe en dråpe på håndleddet. Temperaturen skal ikke overstige 37 grader, da kan gjærsoppen dø.
2. Tilsett 3 ss olje eller flytende margarin, 1 ts salt og 1–2 ts sukker i en arbeidsbolle.
3. Tilsett 250 g grovt mel først og deretter 300 g fint mel. Rør inn melet med en sleiv til du har en passe fast deig.
4. Elt deigen jevn og smidig, slik at den slipper redskapen og bakebollen.
5. Dekk bakebollen med et rent kjøkkenhåndkle, og la deigen heve på et lunt sted til dobbel størrelse (ca. 30–45 minutter).
6. Sett stekeovnen på 200 grader.
7. Ha litt mel på bakebordet og skrap deigen ut av bollen med en deigskrape.
8. Form deigen til en pølse og kutt pølsen i 8 like store deler/emner. Trill hver del/emne til runde, fine rundstykker. Legg dem over på et stekebrett med bakepapir. Dekk med et rent kjøkkenhåndkle og etterhev rundstykkene til dobbel størrelse, ca. 30 minutter.
9. Pensle rundstykkene med melk eller vann, og strø på pynt rett før rundstykkene skal inn i ovnen.
10. Stek rundstykkene midt i ovnen i 8–10 minutter til de har fått en fin, gyllen farge.
11. Avkjøl rundstykkene på rist.