

# PÅSKENS FAVORITER

## ÖRTMARINERAT LAMM MED SURKÅLSGRYTA, RAMSLÖKSPOTATIS & GRÖNSAKSBRÖD

Recept av: Slavica Aleksic  
Diplomerad Kostrådgivare

### GRÖNT BRÖD

1 pkt Kungsörnen mjöl av  
vete & rotfrukter  
200 g rågsikt  
25g jäst  
0.5 dl äppelmos (istället för  
socker)  
1-2 dl ljummet, fingervarmt  
vatten  
2 dl naturell yoghurt  
2 msk medelhavssalt  
2 dl olivolja  
Linfrö, sesamfrö

### GÖR SÅ HÄR:

Smula ner jästen i en  
degskål, häll över ljummet  
vatten och äppelmos.

Låt jästen komma igång  
"bubbla" lite.

Lägg i vatten yoghurt och  
olivolja + salt.

Häll mjölet lite försiktigt  
direkt från påsen + rågsikt.

Spara ca 1 dl till utbakning.

Arbeta degen kraftigt ca 10  
min för hand alt maskin

Yoghurten och rotfrukterna  
från denna mjölblandning  
gör brödet saftigare.

Låt jäsa ca 30-40 min &  
och baka ut en rund kaka  
ca 2 cm tjockt (som pan  
pizza).

Pensla med vatten och strö  
på sesam- och linfrö.

Grädda i en varm ugn på  
225grader ca 15 min.

**MATKOOPERATIVET  
HELSINGBORG**