



ØLANDSBAGUETTE MED KYLLINGEPÅLÆG, GRILLEDE ASPARGES OG FRISK MOZZARELLA

Dette er en skøn og mættende baguette, der byder på dansk kyllingepålæg og grønt, sammen med den saftige italienske mozzarella. Har du ikke tid, eller mod på at bage selv, så køb gerne en sprød baguette fra den lokale bager.

INGREDIENSER

TIL 4 BAGUETTES

2 pk. sandwich kyllingeskriver med ramsløg og hvidløg
2 ølandsbaguette (købt eller hjemmebagt)
2 friske mozzarellaoste

KOLDHÆVEDE ØLANDSBAGUETTE

5 g gær
4 dl vand
450 g hvedemel, gerne Tipo 00 eller Manitoba
150 g ølandshvedemel
10 g salt

FRISK KNAS OG STEGTE GRØNT

1 pose blandet frisk salat
8 små tomater
8-12 grønne asparges
1-2 stokke blegselleri
1 bakke solsikkespirer
2 tsk. sukker
2 tsk. æbleeddike
Olivenolie
Lidt tørret timian
Salt og peber

TILBEREDNING

KOLDHÆVEDE ØLANDSBAGUETTE

Rør gær ud i vand og tilsæt mel og salt. Ælt dejen godt igennem i ca. 10 min. Kom dejen i en oliesmurt skål, og lad den hæve natten over på køl (helst 12 timer).

Drys lidt mel på bordet, del dejen i tre-fire stykker og form dem som baguettes. Flad først dejen ud til et aflangt, rektangulært stykke. Fold dejen halvt ind over sig selv på langs. Fold så dejen ind over sig selv igen, så du har en aflang "rulle" dej. Rul dejen ud til baguettes i ca. samme længde som en bageplade.

Drys et viskestykke godt med mel, læg baguettes til hævning i viskestykket med samlingen opad. Lad dem hæve 1 time.

Tænd ovnen på 250 grader. Når ovnen er varm, vendes baguettes forsigtig over på en forvarmet bageplade, så foldningen vender nedad.

Bag baguettes i 15-20 min. til de er gyldne, og lad dem køle af på en rist. For at få mere luftige brød, sæt et lille vandbad ind i bunden af ovnen de

GRØN URTEPRESSING

6 spsk. græsk yoghurt
2 spsk. mayonnaise
1 lille frisk persille
1 lille frisk dild
1 lille frisk basilikum
Saft fra 1/2 citron
Salt og peber

første 5 min. brødene er i ovnen.

BAGUETTE FYLD

Skyl tomat, salat, asparges, blegselleri og solsikkepirer.

Halver tomater, læg dem på et stykke bagepapir. Stænk dem med lidt æbleeddike og olivenolie, krydr dem med salt, peber, timian og et lille drys sukker. Bag tomaterne i ovnen ved 220 grader i 20 min.

Skær blegselleri på langs i tynde skiver med et mandolinjern eller en kartoffelskræller og læg dem i koldt vand til de skal bruges.

Steg asparges på en god varm pande, så de får en flot stegt overflade, men stadig bevarer noget sprødhed. Krydr med salt og peber og lad dem køle lidt af.

GRØN URTEPRESSING

Skyl krydderurter og blend dem med 3 spsk. græske yoghurt. Rør resten af ingredienserne sammen og smag til med citronsaft, salt og peber.

Skær mozzarellaosten i skiver og byg baguetten op. Smør et godt lag urtedressing på brødet, og kom resten af fyldet i. Dryp blegsellerierne godt af, på et stykke køkkenrulle inden de lægges i baguetten.

TIP: I stedet for grønne asparges, kan du stege aspargesbroccoli, som også passer perfekt til denne baguette. Kombinationen mellem friske og tilberedte grøntsager, er en god idé. Forskellige teksturer stimulerer sanserne, og gør oplevelsen af maden større, samtidig med at tilberedte grøntsager får en mere intens og dyb smag.