



Bröd, Pajer, Piroger och Kalla Såser

Lönkan, 15.10 2014

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Inledning.....	3
Bagarns %	3
Brödrecept, basic	4
Brödrecept, polska	5
Pajdeg, allmänt	6
Pajdeg	7
Fyllning för Pajer.....	9
Bindemedel för Pajer	9
Fyllning för piroger	10
Kålpirog.....	11
Quiche Lorraine	12
Kalla Såser.....	13
Såser, exempel	14
Majonnäs	15
Rosensås	15
Äppelpaj	16

Inledning

Att laga mat är en konst, att baka är en vetenskap. Det här påståendet tycker jag är beskrivande för skillnaden mellan bakning och matlagning. Vissa matrecept kan vara väldigt utförliga och innehålla mängder med ingredienser, men ändå lätta att utföra medan tex recepten på pajdeg är väldigt enkelt men trots det krävande att bemästra. Små förändringar i temperaturer, mängder, kvalitet på råvarorna osv kan göra en jätteskillnad. När jag frågade min kock-lärare hur jag skulle kunna lära mig att baka bättre så sa han att gå och köp en 10 kg påse med mjöl och börja baka, när påsen är slut har du lärt dig! Övning är inlärningsmoder och när det gäller bakning är det synnerligen sant, övning ger färdighet och det finns egentligen inga genvägar. Hoppas dagens GK-kväll ger inspiration till att tillreda goda bröd, pajer och piroger tillsammans med några smakrika kalla såser till.

Bagarns %

Både när det gäller bakning och matlagning så rekommenderar jag att man använder viktmått i stället för volymmått. Viktmått är mycket noggrannare och de är klart definierade. Som exempel kan vi ta en tesked salt, hur mycket är det egentligen? Men om man säger 15 gr salt så är det helt klart. I och med att elektroniska vågar inte kostar så mycket så är det väl värt att köpa en och övergå till viktenheter. Om du har recept som använder volymmått så kan du enkelt konvertera dem med hjälp av tabeller som du hittar på nätet.

Om du använder viktmått så kan du även använda recept som är skrivna för professionella bagare. De skrivs i procentenheter för att göra det lätt att skala recepten. Procentenheterna ges i förhållandet till mjölet (mjölet är alltså 100%), dvs receptet slutliga mängd är alltid större än 100%. Se brödreceptet nedan som exempel.

Brödrecept, basic

Ingredienser

800	gr	Mjöl	100%
500	gr	Vatten	62%
11	gr	Torrjäst	1,4%
16	gr	Salt	2%
8	gr	Socket	1%
16	gr	Olja	2%

Blanda först mjöl, jäst och socker i en rymlig skål. Tillsätt sedan ljummet vatten och blanda till en deg (sätt inte i saltet ännu). Täck degen med en duk och låt stå i 20 minuter. Tillsätt saltet och oljan och knåda degen i skålen i ca 15 sekunder, täck in och låt stå ytterligare 10 minuter, knåda en gång till i ca 15 sekunder täck in och låt stå ca 15 minuter. Lägg degen på ett oljat underlag och forma bröden (semlor, batonger, limpor...). Låt jäsa 20-30 minuter, pensla med vatten (eller mjölk eller ägg), grädda i förvärmad ugn 225 °C 15 minuter, sänk värmen till 175 °C och grädda ytterligare 25-30 minuter (beroende på brödets storlek). Brödet är färdigt när det låter ihåligt då man knackar på det.

Brödrecept, polska

En polska är en fördeg som fått jäsa i rumsvärme och på detta sätt utveckla olika sorter av aromer som är till fördel för brödets smak.

Använd receptet ovan, men blanda 300 gr av mjölet med 300 gr ljummet vatten och hälften av jästen i en rymlig skål.

Täck över skålen och låt stå i 8-24 timmar i rumstemperatur.

Blanda sedan i resten av vattnet, mjölet, jästen och sockret och fortsätt som i receptet ovan, dvs låt stå övertäckt i 20 minuter...

Pajdeg, allmänt

När vi bakar bröd så är det viktigt att vi får en bra glutenbildning. Glutenet gör brödet segt och att det håller ihop när det jäser, både innan gräddningen och under den. Pajdegarna däremot skall vara knapriga och får inte vara sega, följaktligen vill vi förhindra glutenbildning så långt som möjligt (litet gluten bildas alltid och det behövs för att degen skall hålla ihop)

Glutenbildningen förhindrar vi genom att:

- Bearbeta degen så litet som möjligt
- Använd just så mycket vatten att man kan forma en boll, inte mera för vatten befrämjar glutenbildning
- Vattnet skall vara iskallt, gluten bildas långsammare när det är kallt
- Degen skall täckas med plast och vila minst 1 timme i kylskåp innan den används, då jämnas spänningarna i det bildade glutenet och kylan hindrar nytt gluten från att bildas plus att det hindrar smöret från att smälta (vilket skulle göra degen svår att kavla)
- Om vi använder en 20% alkoholblandning i stället för vatten hindras glutenbildningen effektivt, alkoholen avdunstar sedan när pajen gräddas

Övrigt om pajer

- Till en pajform med en diameter på 23-25 cm går det åt ca
 - o 400 gr pajdeg
 - o 400 gr fyllning
 - o 300 gr bindemedel (tex 2 dl creme fraiche och 3 ägg)
- Det är viktigt att pajbotten inte blir fuktig och undergräddad, detta kan man förhindra genom att
 - o Förvärma ugnen och att ha pajen lågt i ugnen och använda bottenvärme
 - o Ha en baksten i ugnen som pajen läggs på
 - o Förgrädda pajdegen genom att täcka den med bakplåtspapper och tex torkade örter och förgrädda i 200 °C 10-15 minuter, vill man ha en fin yta på degen kan man sätta den tillbaka i ugnen utan fyllning 5-10 min.
- Om pajen skall användas för söta rätter så tillsätt 20-30 gr socker per degsats
- Om pajen skall användas för kall fyllning så måste den alltid förgräddas (se ovan)
- Fyllningen i både pajer och piroger skall tillsättas kalla (annars blir degen "blöt")

Pajdeg

Observera att i många recept står det att man skall tillsätta en aning salt. Eftersom vi använder saltat smör så tillsätter vi inte salt. Om degen skall användas för söta pajer kan man tillsätta socker.

Deg 1

Ingredienser

250	gr	Mjöl	100%
150	gr	Smör	60%
50	gr	Vatten	20%

Skär smöret i kuber. Blanda smör och mjöl, antingen för hand i en skål så att du ”nyper” smöret in i mjölet tills allt smör har blandats med mjölet eller i en matberedare med knivbett. När smöret och mjölet är blandat tillsätter man vattnet och blandar till en deg.

Deg 2

Ingredienser

250	gr	Mjöl	100%
125	gr	Smör	60%
1	st	Ägg	20%
40	gr	Vatten	16%

Skär smöret i kuber. Blanda smör och mjöl, antingen för hand i en skål så att du ”nyper” smöret in i mjölet tills allt smör har blandats med mjölet eller i en matberedare med knivbett. När smöret och mjölet är blandat tillsätter man vattnet och ägget och blandar till en deg.

Deg 3

Ingredienser

200	gr	Mjöl	100%
200	gr	Smör	100%
200	gr	Jogurt	100%

Blanda alla ingredienserna i en matberedare. Forma till en boll och linda in i plastfolie och kyl.

Fyllning för Pajer

- Salta Pajer
 - Malet kött
 - Bacon
 - Svamp
 - Lök
 - Purjolök
 - Fisk
 - Rökt fisk
 - mm
- Söta Pajer
 - Bär
 - Frukter
 - Nötter
 - mm

Bindemedel för Pajer

- Salta Pajer
 - Creme fraiche
 - Gräddfil
 - Grädde
 - Jogurt
 - Riven ost

blandat med lika mycket (enligt vikt) ägg
- Söta Pajer
 - Sylt
 - Socker
 - Vaniljkräm
 - mm

blandat med socker

Fyllning för piroger

- Rökt lax, kokta ägg och creme fraiche
- Stekt malet kött och kokt ris
- Grillad höna
- Stuvad kål med sirap

Kålpirog

Ingredienser

400 gr	Pajdeg
ca ½ kg	vitkål
2 msk	smör
¼ dl	köttbuljong
2 msk	sirap
	salt och peppar

Smält smöret i en gryta, strimla kålen och lägg den i grytan, salta och peppra lätt. Tillsätt köttbuljongen och sirapen och låt puttra ca 20 minuter. Låt kålen svalna.

Kavla ut hälften av pajdegen på bakplåtspapper och sätt den på en stor ugnsplåt. Nagga degen med gaffel och förgrädda den i 200 grader ca 15 minuter. Bred ut kålfyllningen på den förgräddade pajdegen. Kavla ut resten av degen och täck kålfyllningen med den och vik ihop kanterna. Pensla med uppvispat ägg. Grädda i 200 graders ugn ca 40 minuter på nästnedersta falsen tills pirogen fått färg.

Quiche Lorraine

Ingredienser

400	gr	Pajdeg
200	gr	Bacon
200	gr	Grädde och/eller creme fraiche
3	St	Ägg

Förvärm ugnen till 200 °C, när ugnen är varm så förgrädda degen i formen ca 10 min

Skär, eller klipp, baconen i cirka 1 cm långa skivor

Värm baconen i stekpanna tills fettets börjar smälta. Rör inte om medan du gör detta så blir baconen knaprigare

Lägg baconen i botten på pajformen, rör ihop grädde, äggen och häll över

Grädda 15 minuter i 200 °C, sänk värmen till 175 °C och grädda i ytterligare 20 min.

Låt pajen stå ca 10 min innan den serveras

Kalla Såser

Såserna lämpar sig väl till pajer och piroger, men de är väldigt användbara som tex dippsåser, såser till kött, fisk och grönsaker eller som smörgåspålägg.

Bas för såserna

- Majonäs
- Creme fraiche
- Gräddfil
- Jogurt
- Olja

Smaksättning av såserna

- Vitlök
- Pepparrot
- örter
- Sweet chilisås
- Paprika och chili
- Vinäger
- Tomatketchup
- Senap
- Kryddor

Såser, exempel

Blanda 50%-50% söt chilisås och såsbas

Finhacka örter (en sort eller blandning) och blanda med såsbas

Krossa vitlök (1-3 klyftor) och blanda med såsbas

Riv peparrot och blanda med såsbas.

Majonnäs

Ingredienser

1 st	Äggula
2 tsk	Vitvinsvinäger
1 tsk	Dijonsenap
1 nypa	Cayenne peppar
1 nypa	Salt och vitpeppar
2,5 dl	Neutral olja (ryps-, solros, el dyl)
0,5 dl	Olivolja (kan lämnas bort)

Lägg kryddorna, finhackad vitlök, vinäger och ägget i en skål som passar för en stavmixer. Lägg i stavmixerskaftet, håll över oljan och starta mixern. Lyfta mixer sakta uppåt så att oljan blandas med ägget och de övriga ingredienserna.

Rosensås

Tillsätt till majonäsen 1 msk söt senap, 2 msk ketchup, 1 msk söt chilisås och en extra nypa cayennepeppar och mixa med stavmixern.

Äppelpaj

Ingredienser

400	gr	Pajdeg
1	kg	Äppel
200	gr	Äppelsylt
80	gr	Socket

Förvärm ugnen till 200 °C, när ugnen är varm så förgrädda degen i formen ca 10 min, låt svalna.

Kärna och skär upp äpplena i skivor

Bred sylten på pajbotten och rada äppelsylten på. Strö över sockret.

Grädda i 200 °C ca 30 minuter.

Servera med glass eller vaniljsylt.