

"Makens fredags-chiabatta"

Ta pluspoäng hos hustrun! Få barnen att tappa hakan!

Överraska dig själv med att du faktiskt klarar det du inte trodde dig om och därför inte försökt.

Det är lätt och det blir garanterat gott!

Jag har lagt till ingredienser så att det även blir roligt att baka.

[Arbetstid ca 45 min](#), totalt tar det 3 tim 20 min inkl jäsning av degen, så om du börjar vid 18-tiden blir det en god kvällsmörgås på fredagen och sedan har du till flera dagar framåt.

Tidsschema:

18.00 - 18.20 degberedning	18.20 - 20.20 fritt medan degen jäser
20.20 - 20.30 degen skåras	20.30 - 21.00 fritt medan degen jäser
21.00 - 21.15 bröden gräddas	21.20 en god, varm kvällsmörgås intages

Dvs arbetstid 45 min

Köp hem:

Jäst

1 pkt soltorkade tomater

Svarta oliver

Rågsikt

Vetemjöl

God whisky, 12 cl går åt till det här receptet

Gör så här:

Strimla 16 st soltorkade tomater och dela strimlorna i tre delar

Häll upp 6 cl av whiskyn i ett litet glas

Skiva 1 dl svarta oliver

Tag 2 cl av whiskyn och häll den i munnen

Smula 25 g jäst i en bunke

Häll över 5 dl ljummet vatten

Ha i 1 matsked salt och 1 tesked socker

Blanda i tomaterna och oliverna

I ntag 2 cl av whiskyn

Blanda i 3 dl rågsikt och 9 dl vetemjöl i bunken

Bearbeta degen några minuter med elvispen med degkrokarna på

I ntag 2 cl av whiskyn

Lägg bakpapper på en bakplåt

Häll upp degen på plåten

Klappa in litet olivolja lätt på degen

Platta ut den jämnt över bakplåten

Täck med plastfolie och låt jäsa 2 timmar

"Makens fredags-chiabatta"

- forts -

Häll upp 6 cl till av whiskyn

I ntag 2 cl

Gå och tag en drink med hustrun, umgås med familjen, ät en god fredagssupé

Efter 2 timmar skårar Du degen, dvs skär litet i den så att Du får

6 bitar på bredden och 3 bitar på höjden, dvs ca 18 bitar.

Sätt på plastfolien igen och låt jäsa ytterligare 30 minuter

Sätt på ugnen på 200 grader

I ntag 2 cl av whiskyn

Umgås med familjen igen

Efter 30 minuter sätter du in plåten i ugnen

I ntag 2 cl av whiskyn

Umgås med familjen igen

Efter 15 minuter kollar du med en trästicka att bröden inte är kladdiga inuti.

Är de kladdiga låter du dem stå inne ett par minuter till och kollar igen.

Tyvärr är den uppmätta whiskyn slut nu och du har fått alldeles tillräckligt av den varan, så du får väl stå ut med att vänta ändå.

Tag ut bröden och skär upp bitarna.

Dela de bröd du vill äta på en gång i två halvor, bred smör på, inget annat pålägg behövs, ät och njut och tag emot allt beröm du får för din oanade huslighet!

Lycka till

PS. Skicka gärna ett mejl och berätta hur det gick!

Lars Wall

Torstunaby 16

749 72 Fjärdhundra

Bostad 0171-41 10 55

Mobil 070-581 66 16

E-post Lars-Wall@telia.com

