



Matgerð

SUNNUDAGS- RUGBREYÐ

– Við kaffi, hasselnötum og kakao

TIÓÐHILD PATURSSON

Eitt ordiligt sunnudagsbreyð. Ristað við smøri. Kaffi afturvið. Ja, so er sunnudagur! Tað sum ikki verður etið sunnudag kann nýtast sum luksus-innslag í matpakkanum mánadag og týsdag og mikudag og... Ja, eg kundi etið tað hvønn dag.

Og tað havi eg. Í meira enn eina viku. Meira og minni væleydnaðar royndir uppá hesa uppskriftina. Áðrenn hon bleiv heilt røtt.

Soleiðis er tað onkuntíð, tá ið tú hevur lovað teg til at at skriva um mat. Fyrimunurin er, at tú sleppur at arbeiða heima í køkinum – nakað av tí, mær dámar best. Vansin – ella rættari ein av vansunum – er, at tú ofta endar við at eta tað sama í eina heila viku.

Einaferð havi eg etið miseydnað ravioli í eina heila viku. Eg gav upp. Eg royni aftur seinni. Klári ikki at eta meira miseydnað ravioli í eina tíð.

Hetta breyðið var eisini púra miseydnað við fyrstu roynd. Onnur roynd stóð seg betur. Triðja

var etilig. Fjórða heilt góð. Men tað var ikki fyrr enn við fimtu roynd, at breyðið bleiv soleiðis, sum eg vildi hava tað.

Eg lærði nógv ávegis. Millum annað hvussu trupult tað er at eta eitt heilt breyð um dagin – serliga miseydnað breyð. Hitt fimta væl eydnaða og góða, sum tit fáa uppskrift uppá niðanfyrri, tað hvarv harafturímóti skjótt.

Heldig í tykkum, at eg havi gjørt øll mistøkini fyrr í vikuni sum fó, nú sleppa tit (vónandi) frá at gera tey somu.

Sunnudags rugbreyð – við kaffi, hasselnötum og kakao

Fríggjakvöld – 1. stig:

Stoyt tað mesta av súrdeigginum burtur. Lat umleið 2 cm í ílatinum vera eftir. Gev nú súrdeigginum at eta. Tvær súpiskeiðir av rugmjøli og tvær av vatni. Lat standa til morgunin eftir. Um tú enn ikki hevur gjørt tær súrdeiggj, so finnst vegleiðing her á síðuni.

Leygarmorgun – 2. stig:

Fyri at breyðið skal eydnast, so má súrdeiggið vera komið ordiliga

í gongd áðrenn tú byrjar at baka. Tað skal bløðra í súrdeigginum. Um tað enn ikki er komið ordiliga í gongd, mást tú blíva við at geva tí at eta – far aftur til 1. stig.

Um súrdeiggið bløðrar og angar søtt av øli og eitt sindur súrt av edikki, so er klárt.

Til 1 breyð skalt tú, umframt súrdeiggið, brúka:

- 100 gram av hasselnötum + møguliga nakrar eyka at pynta við
- 2,5 dl av kaffi
- 2,5 dl av vatni
- 400 gram av rugmjøli
- 1 súpiskeið av kakaopulvuri
- 1 súpiskeið av hunangi
- 2 teskeiðir av salti

Hakka hasselnøtirnar og rista tær á eini pannu. Ímeðan gert tú tær kaffi. Fá tær ein kaffimunn, men goym 2,5 dl av kaffinum til deiggið. Blanda 2,5 dl av kaffi við 2,5 dl av køldum vatni – lat kólna til rúmshita.

Tá ið kaffið/vatnið er kólna, stoytir tú tað í ein bolla og rørir tað saman við 2 súpiskeiðum av

súrdeggi, rugmjøli, kakopulvuri og hunangi. Bíða við saltinum. Súrdeiggið gongur betur, tá ið einki salt er í deigginum. Set lok á bollar, ella set ein tallerk útyvir.

Lat standa á borðinum í einar 8 tímar – til tað er vaksið til umleið dupulta stødd. Nú rörir tú 2 teskeiðir av finum salti útí deiggið. Smyr síðani ein breyðform og hell deiggið uppí. Legg eitt viskustykki útyvir og lat standa á borðinum í umleið 2 tímar. Longri, um deiggið hjá tær ikki veksur so skjótt.

Hita ovnin til 200 hitastig, og baka breyðið í ovninum í umleið 45 minuttir – tú kanst banka undir botnin á breyðinum, fyri at vita um tað er liðugt. Pakka breyðið inn í eitt viskustykki og goym tað til dagin eftir – tá er tað lættari at skera.

Sunnmorgun – 3. stig:

Vakna. Ger kaffi. Rista breyð, ella et tað sum tað er – tað er gott óansæð. Góðan sunnudag.

Prei:

Tað er ikki beinleiðis samband ímillum hvussu súr súrdeiggið er og hvussu væl tað riggar. Súrdeiggj verður súrari um tað stendur í kuldaskápi. Um títt súrdeiggj er vorðið ov súr, kanst tú í eina tíð lata tað standa á køksborðinum, og hvønn dag stoyta næstan alt burtur (uttan umleið 1-2 cm) og síðani geva tí at eta sum vænt – 2 súpiskeiðis av rugmjøli og 2 av vatni.

Prei:

Hevur tú trupuleikar við at fanga røttu bakteriurnar? Royn so at koyra eitt lítið sindur av hunangi, jogurt ella rivnum súrepli í at byrja við. Tað lættir um.



Tað er týðningarmikið, at ordilig gongd er í súrdeigginum, áðrenn tú fert í holt við at baka. Týðiligar bløðrur eru eitt gott tekin. Súrdeiggið á myndini bleiv gloymt aftast í kuldaskápinum í 2 mánaðar, men við góðari ansing í eina viku, var tað frískt og sprell livandi aftur.



Ein av nógvum breyðmáltíðum hesa vikuna. Hetta breyðið er frá triðju roynd. Breyðið var heilt hampuligt og heilt víst etiligt. Verið tit bara glað fyri, at eg ikki tók myndir frá fyrstu roynd.