

Evas Rågisar 8-10 frallor

3 g (3 krm) färsk jäst eller 1,2 krm torrjäst
300 g (3 dl) vatten
180 g (3 dl) vetemjöl special
120 g (2 dl) rågmjöl
50 g (1 dl) solroskärnor
20 g (2 msk) linfrö
50 g (1 dl) russin
6-9 g (1-1 ½ tsk) salt

På kvällen

Blanda degen

Rör ut jästen i vattnet och tillsätt sedan resten av ingredienserna. Rör tills allt blandats ordentligt. Degen ska vara ganska lös. Täck bunken med plastfolie och låt stå i rumstemperatur 8-10 timmar.

På morgonen

Baka ut brödet

Sätt ugnen på 275 grader med en plåt i mitten. Klicka ut degen till 8-10 bullar på ett bakplåtspapper. Spraya med lite vatten så bullarna inte torkar. Låt jäsa i 30-40 minuter. Strö på lite rågmjöl på bullarna.

Baka av brödet

Dra upp bakplåtspappret på en bricka eller skärbräda. Låt det sedan glida in på den heta plåten och spraya vatten in i ugnen. Sänk temperaturen till 250 grader och låt bröden stå tills de fått fin färg, 20-25 minuter. Ta ut bullarna och låt dem svalna på ett galler.

TIPS

Blanda alla torra ingredienser i rätt proportioner i en plastpåse och förvara dem där tills det är dags att baka.

Evas Grekiska pastasallad, 4 pers

250 gr pastaspiraler
3-4 tomater i bitar
1-2 röda paprikor i bitar
1 rödlök i tunna skivor
10-15 svarta urkärnade Kalamataoliver (eller mer om du vill det)
200 gr grekisk fårost, smulad
Soltorkade tomater i bitar
2 msk färsk finhackad persilja

Dressing

5 msk olivolja
2 msk vinäger
1 msk färsk finhackad oregano (1 tsk om torkad)
1 msk färsk finhackad basilika (1 tsk om torkad)
Salt och svartpeppar

1. Koka pastan nästan mjuk och håll dressingen över den varma pastan. (Vänta med de färska örterna tills pastan svalnat.)
2. Blanda i alla ingredienser när pastan kallnat, eller svalnat om salladen skall serveras genast.

TIPS

Koka pasta och håll på dressingen över den varma pastan och spara den i kylskåpet tills du vill använda den och blanda en sallad med vad du känner för eller har hemma. Det går även bra att värma upp pastan så den blir ljummen.