

# Saftig rugbrød



Nå skulle du sett meg. Jeg ligger rett ut på kjøkkengulvet og lar juleferien renne over meg som glasuren på en litt for varm kake. Det er rart med det. Den første dagen i en ferie, kjennes det ut som at jeg eier hele verden og at ingenting, selv ikke et litt skittent kjøkkengulv, kan stoppe meg. Foran meg ligger endeløse dager med tid, kaffe på sengen og en bok som har ventet trofast på meg lenge. Altfor lenge. Og jeg vet at om kort tid vil denne såpeboblen forsvinne opp i luften og briste, men enn så lenge pakker jeg bort alle matboksene, rydder vekk skolesekken og setter en brøddeig. Vi må jo ha ferskt brød til de hyggelige, lange frokostene vi skal ha i julen! Og selv om våre to gutter på fire og seks sitter gjennomsnittlig 5 minutter ved bordet. Til sammen. Så velger jeg å tro at denne gangen, denne gangen blir det annerledes. There can be miracles, when you believe.

**Saftig rugbrød – akkurat passe grovt:**

(2 brød – spis ett og gi bort det andre)

**Fordeig:**

7 dl vann

350 g siktet rugmel

400 g sammalt rug, grov

2 dl solsikkekjerner

$\frac{1}{2}$  dl linfrø

3 ts salt

**Hoveddeig:**

1  $\frac{1}{2}$  dl vann

1 pk tørrgjær

400 g siktet hvetemel eller spelt

3-4 ss mørk sirup

meierismør til pensling av brødform

**Fordeig:**

1. Bland sammen mel, solsikkekjerner, linfrø, salt og vann. Elt deigen noen minutter for hånd eller med en kjøkkenmaskin på laveste hastighet. Deigen skal være klissete.

2. Dekk bakebollen med plast. La deigen stå natten over.

**Hoveddeig:**

1. Varm vannet til det er fingervarmt, 37 °C. Rør ut gjær i den lunkne væsken.

2. Tilsett gjærblandingen, spelt/hvetemel og sirup i fordeigen.

3. Elt deigen godt, på laveste hastighet dersom du bruker

kjøkkenmaskin. Deigen vil fortsatt være litt klissete. Dekk bakebollen med plast, og la den stå i ca. 1 time.

4. Ha bakepapir i bunnen av to brødformer og smør de godt med smeltet meierismør.

5. Fordel deigen i de to brødformene og trykk deigen forsiktig ned i formene med en våt hånd. Dekk formene med plast, og la dem stå på et lunt sted i 25–30 minutter til brødene fyller formene.

5. Stek brødene nederst i ovnen på 225 °C i ca 40 minutter. Jeg opplevde at jeg måtte skru ned temperaturen til 200 grader etter en stund. Bank på brødet etter 40 minutter og hør om du får en hul lyd. Da er brødet ferdig. Tipp ut av formen og avkjøl på rist.

Oppskriften fant jeg hos [Oppllysningskontoret for brød og korn](#).

