

Flatbrød er vårt eldste brød, og lages uten noen form for hevemiddel, det skal være tynt og herlig sprøtt.



Flatbrød er naturlig følge til blant annet spekemat, gryter og supper, men smaker like nydelig til frokost, med ost, egg og annet pålegg.

En gang var det selve matbrødet her til lands. Det er lange tradisjoner i flatbrød, og selve bakingen er en kunst som gikk i arv gjennom generasjonene.

Man trenger ikke takke for å steike flatbrød, det kan man også gjøre i stekeovn, eller i en stekepanne. Men man må bruke sterk varme og passe på slik at flatbrødet ikke blir svidd. Uansett hvordan man steiker flatbrødene er det viktig å følge med, og kanskje justere litt på temperatur og steiketid.

Ingredienser:

3 dl sammalt hvete

3 dl bygghvete

3 dl rugmel

2 dl hvetemel

1 ts salt

Ca. 4-5 dl vann

Bygghvete til utbaking

Fremgangsmåte:

Bland melet sammen med salt og rør inn vannet, litt av gangen, og kanskje trengs det ikke å brukes alt vannet, eller litt mer må til. Den ferdige deigen skal ikke være klisset.

Del opp i emner, etter størrelsen på steikebrettet, takka, eller steikepanna.

Form til runde emner som klappes ned og kjevles ut til runde leiver. Leivene skal være så tynne at man nesten kan se gjennom de 😊

Steik på bakepapirkledt brett midt i ovn, 230 grader i ca. 5 minutter. (Varmluft bruker ikke fungere til steiking av flatbrød). Flatbrødene skal være sprø. Kjennes de myk er de enten stekt for lite, eller ikke kjevlet tynne nok, da kan det være vanskelig å få de sprø.

Steikes flatbrødene på takke, eller i steikepanne, må de snues, de skal være stekt på begge sider.

Video av fremgangsmåten:

<https://www.youtube.com/watch?v=NeDIqmlAQxw>



Flatbrød har lang holdbarhet, men må oppbevares tørt.