

Grove rundstykker og eggerøre

Ingredienser:

400 g hvetemel

400 g sammalt hvete, grov

1 pose tørrgjær

3 dl lettmeik

2 dl vann

1 ts salt

2 ss olje

1 ss linfrø (til pynt)

1 egg til pensling

Eggerøre

6 egg

En dæsj melk

Litt gressløk

Salt og pepper

Slik gjør du:

- 1) Varm opp melk og vann i en kjele til ca 37 grader
- 2) Bland alt det tørre sammen i en bolle
- 3) Bland inn melk/vann-blandingen i bollen sammen med det tørre.
- 4) Bland alt godt sammen og kna deigen.
- 5) Sett deigen til heving i ca 15 minutter.
- 6) Ta deigen ut av bollen, del i like store deler og elt til rundstykker.
- 7) Legg dem på stekebrett, legg kjøkkenhåndkle over og hev i ca 30 minutt.
- 8) Sett på stekeovnen på 220 grader over/under varme.
- 9) Pensle rundstykkene med sammenpisket egg, strø på linfrø og sett i ovnen i 10-12 minutter.
- 10) Knus eggene i en bolle, tilsett en dæsj melk og visp sammen.
- 11) Ta litt smør i ei panne
- 12) Stek eggerøren på svak varme. Rør hele tiden. Krydre når røren nesten er ferdig.
- 13) Nyt maten!

