

Rundstykker med Kamut

Fordej

Kærnemælk	2 dl
Sigtet rugmel	150 g
Gær	2 g

Røres sammen dagen før og står lunt natten over

Hvedemel, Tipo 00 eller andet stærkt mel	200 g
Gær	40g
Kamutmel	100g
Olie, solsikke	25 g
Yoghurt naturel, græsk	150g
Salt	15 g
Vand	0,5dl + eventuelt ekstra vand hvis dejen er lidt for stram

Alle ingredienser kommes i skålen til mixeren. Kom evt. fordej eller vand i bunden, så undgår du at der er mel i bunden af røreskålen efter du er færdig med at ælte.

Køretid langsomt 3 min, hviler 30 minutter i skålen og kører yderligere 3 min langsomt

Køretid mellem 4 minutter

Liggetid ½ time i køkkenet.

Dejen æltes lidt på bordet med ganske lidt mel og deles i 16 stykker. Bollerne trilles runde og drysses evt. med sigtet rugmel. Brug evt en sigte, så bliver det helt jævnt.

Står ca. 45 minutter inden bagning, må ikke stå alt for koldt. Brødene ridses inden de skal i ovnen

Bagning 275° indsætning og bagning ved 225°C. Lidt vand i bunden ved indsætning. Bager til 94°C i centrumstemperatur i ca. 20 minutter.

Kamut kaldes også kæmpedurum og er en gammel hvedeart, der er nært beslægtet med durumhvede. Kamut er kendetegnet ved at have meget store kerner og en sød, nøddeagtig smag. Kernerne er meget proteinholdige og desuden rige på en række vigtige mineraler, herunder kalium, selen, zink og magnesium. Kamutmel er 100% fuldkorn og er ideelt til brødbagning, pandekage- eller pizzadej. De hele kerner kan koges og spises som alternativ til ris, som tilhører i salater eller tilsættes brød og boller.

Under liggetiden i skålen (autolyse) absorberer melet vandet og bliver fuldt hydreret. Dette aktiverer enzymer i melet, der stimulerer proteinerne til at starte glutenudvikling. Samtidig begynder andre enzymer at bryde stivelsen ned til enkle sukkerarter (maltose), som gæren kan nedbryde under liggetiden. Disse to processer vil også ske under traditionel dejfremstilling, men det vigtige er, at de sker før æltning. For meget æltning kan resultere i en over oxideret dej, der forringer det færdige brøds farve, smag og krummetekstur. At tillade autolyse ved starten af hele processen styrker hæveevnen i deje med meget lidt gær.