



Trafallansk solbrød

Ved særlige, festlige højtider i Trafallas bliver der ofte serveret Trafallansk solbrød. Brødet blev oprindeligt bagt som en taksigelse til solen, stjernerne og liv. I dag bruges retten som et symbol på nye begyndelser ved større begivenheder.

2 dl. lunken vand

10 gr. gær

1 dl. youhurt

Ca. 450 gr. mel

3 spsk. olivenolie

1 tsk. salt

Topping:

Chiafrø

Mandelflager

ingredienser

Start med at blande gær i lunkent vand. Tilsæt derefter de øvrige ingredienser.

Æltes til en smidig og gerne lidt fedtet masse, der efterfølgende sættes til at hæve et lunt sted i 3 timer.

Forvarm ovnen til 225°. Smør en bradpande med olie- (gerne solsikkeolie som ikke har nogen smag - anvender man olivenolie kan det afgive smag i brødet, efter det er færdigbagt.)

Når dejen er færdighævet drysses lidt mel på en bordplade, og dejen gennemæltes igen. Husk, at den stadig skal være fedtet og klistret, så hold lidt igen med melet.

Når dejen er klar, lægges den i fadet, som er smurt med olie.

Dejen skal ligge fladt, da solbrødet ligeså meget er et madbrød.

Derefter hældes lidt mere olie over dejen i fadet for at gøre det færdige brød fedtet og lækkert

Til sidst toppes der med mandelflager og lidt Chiafrø. Der kan også anvendes solsikkefrø eller sesamfrø, men det er mere utraditionelt.

Brødet bages midt i ovnen i ca. 20 minutter, eller til når det er gyldent og færdigbagt.

Brødet serveres til salater, supper eller, helt traditionelt i Trafallas, serveres det med gylden honning fra solbierne. (Denne honning er ikke tilgængelig i vores verden, men man kan godt servere alm. honning eller sirup til.)

Alle brækker humpler af samme brød, og man dypper derefter i honningen.

Velkomme.

