Frokostrundstykker og kokte egg (laget i airfryer)



Ingredienser

♥ 25 g gjær (se tips)
♥ 3 dl lunkent vann
♥ 2 ss olivenolje
♥ 1 ss sukker
♥ 225 g hvetemel
♥ 75 g fint, sammalt hvetemel
♥ 50 g grovt, sammalt hvetemel
♥ 100 g havregryn (små, lettkokte)
♥ 1 ts salt

Pynt:
♥ 1,5 dl sesamfrø
♥ 1,5 dl linfrø

Fremgangsmåte

Løs opp gjæren i lunkent vann. Bland inn olje og sukker og la blandingen stå og forgjære i 10 minutter.

Bland de tørre ingrediensene (melvarianter, havregryn og salt) sammen. Ha dette i bollen med væsken. Elt deigen smidig med kjøkkenmaskin. Dekk til deigen med et kjøkkenhåndkle og la den heve lunt i 1 time (for kaldheving over natten, se beskrivelse i tipsfeltet nedenfor).

Del deigen i 9 jevnstore emner og trill dem ut til runde rundstykker.

Bland sesamfrø og linfrø i en skål. Fukt hvert rundstykke lett med vann og dypp det i skålen slik at frøene fester seg til toppen av rundstykkene.

Etterhev rundstykkene i 30 minutter.

Forvarm airfryeren. Klipp til et stykke bakepapir som legges i bunnen av kurven. Plasser deretter inn rundstykkene (til Cosori airfryer er det perfekt plass til 9 rundstykker).

Stek rundstykkene ved 160°C i 20 minutter. Ta rundstykkene ut av airfryeren og snu dem forsiktig rundt.

Stek rundstykkene videre (opp ned) ved 160°C i 10 minutter, slik at også undersiden av rundstykkene får gyllen og sprø skorpe.

Tips

♥ Jeg bruker her en halv pakke fersk gjær. Du kan i stedet bruke en halv pakke tørrgjær.

♥ Dersom du vil kaldheve deigen i kjøleskapet over natten, reduserer du gjærmengden til 10 g fersk gjær eller 1 ts tørrgjær. Dekk til bakebollen med den eltede deigen med plastfolie, og sett bollen i kjøleskapet over natten. Da kan du forme den kalde deigen til rundstykker på morgenen, la dem etterheve i 1 time (litt lenger enn ellers siden deigen er kald), og så steke dem i airfryeren som beskrevet ovenfor.

♥ Du kan variere sammensetningen av meltyper alt etter hvor grove rundstykker du ønsker å lage. Bruk eventuelt litt ekstra hvetemel ved utbakingen. Deigen skal være god å trille og ikke løs og klissete.

♥ Jeg liker rundstykker med frø på, men dette kan du bare droppe dersom du foretrekker rundstykker uten frø. Det er heller ikke noe i veien for å kna frø, solsikkekjerner eller lignende inn i deigen.

♥ Rundstykkene er aller best nystekte. De du får til overs holder seg gode om du pakker dem inn i plast og oppbevarer kjølig. De er også veldig fine å fryse og tiner raskt.

KOKTE EGG I AIRFRYER

Det er kjempeenkelt å «koke» egg i airfryeren, og du trenger ikke noe vann i kurven, og det er heller ikke nødvendig å stikke hull i eggene.

Jeg forvarmer airfryeren på 150°C i 5 minutter. Legg eggene så rett i kurven på airfryeren. Det er ikke nødvendig med bakepapir i bunnen av kurven, selv om jeg hadde det her. Til 2 store egg, som er kalde rett fra kjøleskapet, pleier jeg å ha eggene i airfryeren på 150°C i 10-11 minutter.

Prøv deg frem til tid og temperatur som passer best for deg og hvor bløte du liker eggene. Den ideelle tiden vil variere alt ettersom hvor mange egg du har i kurven av gangen, hvor store de er, hvorvidt du forvarmer airfryeren eller ikke, og selvfølgelig etter hvor bløte du liker eggene.

Legg de varme eggene straks i en skål med kaldt vann i 30 sekunder for å stoppe kokeprosessen.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/frokostrundstykker-og-kokte-egg-laget-i-airfryer