



Irish Soda Farls

– traditionellt irländskt bröd –

Ingredienser (4× recept)

2 kg vetemjöl
4 tsk salt
8 tsk socker
8 tsk bikarbonat
18 dl (1,8 liter) kärnmjolk
eller vanlig mjölk blandad med
lite vinäger

Lite extra mjöl till utbakning.

Tips!

Om du använder vanlig mjölk, blanda ungefär 18 dl mjölk med 4–5 msk vinäger och låt stå 5–10 minuter innan användning. Det är syran som aktiverar bikarbonaten och ger farlsen sin karakteristiska konsistens.

Gör så här

- Blanda de torra ingredienserna.**
Lägg mjölet, saltet, sockret och bikarbonaten i en stor bunke. Blanda ordentligt.
- Tillsätt vätskan.**
Häll i ungefär 1,5 liter av kärnmjölken och blanda. Tillsätt sedan resten lite i taget tills du får en mjuk, något kladdig deg. Du kanske inte behöver använda exakt hela mängden.
- Arbeta degen försiktigt.**
Knåda inte som en vanlig brödddeg. Blanda bara tills degen precis går ihop. För mycket knådning gör farlsen hårda.
- Forma.**
Mjöla arbetsytan och lägg ut degen. Dela den gärna i 4 delar. Forma varje del till en rund, platt kaka, ungefär 2–3 cm tjock.
- Skär i fyra delar.**
Skär varje rund kaka korsvis så att du får 4 triangelformade farls.
- Stek i torr panna.**
Hetta upp en tung stekpanna eller gjutjärnspanna på medelvärme. Lägg i farlsen utan olja. Stek cirka 5–8 minuter per sida, tills de fått fin färg och känns genomgräddade.
- Kontrollera att de är klara.**
Om de får färg för snabbt, sänk värmen. De ska vara genomgräddade även i mitten.
- Servera varma.**
Dela dem och servera gärna med smör, sylt eller ost.



1 Blanda de torra ingredienserna.



2 Tillsätt vätskan.



3 Arbeta degen försiktigt.



4 Forma.



5 Skär i fyra delar.



6 Stek i torr panna.



7 Låt dem bli genomgräddade.



8 Servera varma.



Mjukkaka

– på stekhäll (griddle)

Mjukkaka är ett klassiskt svenskt tunnbröd som är mjukt, luftigt och enkelt att göra. Den här receptet är anpassat för att gräddas på stekhäll (griddle), vilket ger en härlig smak och fin yta.

Ger: ca 15–20 mjukkakor

Tid: ca 2 timmar (inkl. jäsning)

Gör så här



1. Värm fil och vatten

Blanda filmjölk och vatten och värm till ca 40–45 °C. Vätskan ska vara varm men inte het.



2. Blanda torrjästen med mjölet

Rör ut torrjästen med ca 1 dl av rågsikten.



3. Blanda degen

Häll den varma vätskan i en stor bunke. Tillsätt sirap, salt, smält smör och resten av rågsikten. Blanda i vetemjöllet i omgångar.



4. Knåda

Knåda degen i ca 8–10 minuter i maskin, eller 10–15 minuter för hand. Degen ska vara mjuk och lite klabbig, men ändå gå att hantera. Tillsätt bara mer mjöl om den är väldigt lös.



5. Första jäsningen

Täck bunken med en bakduk och låt degen jäsa i 45–60 minuter, tills den har blivit ungefär dubbelt så stor.



6. Dela degen

Dela degen i ca 15–20 bitar och forma varje bit till en boll.



7. Kavla ut

Kavla varje boll till en rund kaka, ca 15–20 cm i diameter och 5–8 mm tjock.



8. Nagga kakorna

Nagga dem med en gaffel.



9. Kort andra jäsning

Låt kakorna vila i 10–15 minuter medan stekhällen blir varm.



10. Grädda på stekhäll

Värm stekhällen till medelhög–hög värme. Grädda mjukkakorna i ca 1–2 minuter per sida. Vänd när de fått lite färg och bubblor. De ska vara mjuka och inte bli torra.



11. Håll dem mjuka

Lägg de färdiggräddade kakorna direkt under en ren bakduk och stapla dem ovanpå varandra. När de svalnat, lägg dem i en plastpåse eller lufttät behållare.

Ingredienser

1 l	filmjölk (fil)
1 l	vatten
1 dl	ljus sirap
2 tsk	salt
14 g	torrjäst (2 påsar à 7 g)
100 g	smör, smält
ca 1,5 kg	rågsikt
ca 1–1,5 kg	vetemjöl

Tillsätt inte allt mjöl på en gång. Mängden kan variera beroende på mjöl och väder. Degen ska vara mjuk och smidig, inte hård.

Tips för bästa mjukkaka

- Använd inte för mycket mjöl – då blir kakorna torra.
- Rågsikt ger den klassiska smaken och mjukheten.
- Justera degen efter klimat och mjöl – den ska vara mjuk och lätt klabbig.
- En väl uppvärmd stekhäll ger fin stekyta och jämn gräddning.

