

BAGELS

Gräddning:

Omkring 20 min vid 200°C i ugnens nedre del.

Tid: ca 45 min.

9 stycken.

Ingredienser:

- * 2 dl rågsikt
- * 5 dl vetemjöl special
- * 2 msk strösocker
- * 1½ tsk salt
- * 50 g jäst
- * 2 dl ljummet vatten
- * 3 msk olja
- *
- * Sesamfrön
- * Vallmofrön
- * Krossad rostad lök

Att koka i:

- * 3 liter vatten
- * 2 msk strösocker

Tillbehör:

Mjukost ,grönt som, klippt gräslök, gurka mm.

Tillagning:

1. Blanda rågsikt, vetemjöl, salt och socker i en bunke.
2. Rör ut jästen i vattnet.
3. Häll jästen och oljan i bunken.
4. Arbeta degen 5 minuter i maskin så att den blir stadig.
5. Täck med bakduk och tätande plast.
6. Låt jäsa i cirka 45 minuter.
7. Kör den blank och smidig.
8. Ta upp degen och dela den i nio lika stora bitar.
9. Trilla runda bullar som plattas till något. Tryck hål mitt i.
10. Snurra degbullen runt pekfingret till en stor ring.
11. Platta till brödet lite.
12. Koka upp vatten och socker.
13. Sjud några bagels i taget. De ska flyta upp, sjuda 30 sekunder, vändas och sjuda 30 sekunder, ta upp med hålslev.
14. Doppa ena sidan i strössel.
15. Lägg dem med strösslet uppåt på plåten.
16. Grädda.

Historien om en stigbygel

Bagel är jiddisch för stigbygel. Det heter så till minne av den gyllene stigbygel som gavs till en polsk-judisk hjälte som befriade Krakow på 1600-talet. Sedan dess firar man varje år Krakows befrielse med stigbyglar – bagels. Att äta bagels blev mäktigt populärt i New York genom den polsk-judiska tillströmningen, och nu håller bagels på att bli lika populära även i Sverige.

