inköpslistan.se

Av: Emelie Pauli

20 st

Övrigt, Tillbehör, Budget, Lättlagat

FYLLA LUNCHBULLAR MED 3 OLIKA FYLLNINGAR

Ingredienser

Bullar

25 g jäst
5 dl vatten *(ljummet)*
1/2 tsk salt
0,3 dl olivolja
8 dl vetemjöl *(special, fullkorn)*
3 dl mjöl, råg
1 nypa mjöl, vete *(till utbakning)*

Fyllning 1

1 dl keso
100 g skinka, kokt
1 tsk pesto

Fyllning 2

2 st ägg *(hårdkokta ägg)*
1 burk tonfisk i vatten *(185 g, avrunnen ca 150g)*
2 tsk citronpeppar

Fyllning 3

150 g nötfärs
1,5 msk tomatpuré

Gör så här

I fyllning 3 kan man istället ta en portion färdig köttfärssås om man har det hemma!

Blanda jäst och vatten. Rör ner salt och olja. Häll i mjölet i omgångar och arbeta i några minuter till en smidig deg. Låt jäsa i en timme. Gör under tiden i ordning fyllningarna du vill ha.

Använder du köttfärssåsen se till att ta av innehållet och inte så mycket sås då det kommer att läcka ut. När degen jäst färdigt tar du upp den på mjölat bakbord. Arbeta den med mjöl och rulla små bollar av degen. Platta ut med dina händer och lägg på en bakplåtsklädd plåt.

Klicka på din fyllning i mitten och vik ihop kanterna uppåt och nyp till ordentligt. Låt vila under en handduk medan du gör resten av bullarna och sätt ugnen på 250 grader.

Grädda sedan bullarna i 10-15 minuter beroende på vilken storlek du gjort på dem. Klart!

Kostnad per bulle: ca 3 kr

Tips. Gör gärna av ett helt paket jäst (dubbla receptet) och gör några frukostbullar eller baguetter utan fyllningar också. Då kan du fylla på frysen med gott och nyttigt hembakat bröd!