MISIR UNLU POĞAÇA

Uzman Diyetisyen; Banu Topalakçı Salman

1 su bardağı + 1 kahve fincanı mısır unu (150 g)
3,5 su bardağı buğday (350 g)
½ paket yaş maya (21 g)
1 su bardağı light süt (200 ml)
½ çay bardağı ılık su (50 ml)
3 yemek kaşığı zeytinyağı (25 g)
1 yemek kaşığı light margarin (25 g)
1 adet yumurta
1 tatlı kaşığı tuz (10 g)
1 tatlı kaşığı şeker (10 g)
Üzeri için:
1 adet yumurta
Çörekotu
İç malzeme:
Lor peyniri + light beyaz peynir karışımı (200g)
5-10 dal yeşil soğan (sadece yeşil yaprakları)

Hamur malzemelerinin tamamını karıştırın ve kulak memesi yumuşaklığında bir hamur olana kadar yoğurun. Hamuru 10 dakika dinlendirin. 70 g□lık parçalara bölün. Her bir bezeyi yuvarlayın. Bezelerin üzerini nemli bir bezle kapatın ve 5-10 dakika dinlendirin. Soğanları ince ince kıyın, lor-peynir karışımına ekleyin ve karıştırın. Hamur bezelerini çay tabağı büyüklüğünde açın ve ortalarına peynirli karışımdan koyup, poğaça şeklinde kapatın. Yağlanmış tepsiye dizin. Tepsinin üzerini nemli bir bezle kapatıp oda sıcaklığında (25-28°C) kabarana kadar mayalandırın. Üzerine çırpılmış yumurta sürün, çörek otu serpin. Önceden ısıtılmış 170-180°C ısılı fırında 15 dakika pişirin.

© lezzetler.com tarif no:106518 • adı:Mısır Unlu Poğaça • gönderen:donanım • indirme tarihi:28.03.2024 - 22:16