



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

NOHUT MAYALI EKMEK

12 adet nohut
1 ay kaşığı kaya tuzu
1 ay kaşığı şeker
1 su bardağı ılık su
1 orba kaşığı un
Hamur için:
1,5 su bardaęı su
1 tatlı kaşığı tuz
Alabildięi kadar un

önce maya hazırlanır. Nohutlar bir bezin arasına konur ve dövölür. Sonra bir kavanoza aktarılır. Üzerine şeker, tuz ve ılık su konur. Kapağı kapatılır, iyice çalkalanır. 30-35 derece sıcaklıkta 24 saat bekletilir. Daha sonra karışım süzölür, üzerine 1 çorba kaşığı un katılır karıştırılır. Üzeri sıkıca sarılır. ılık ortamda 6-7 saat daha bekletilir. Bu şekilde maya hazırdır. Yoęurma kabına hazırlanan maya, ılık su, su ve tuz konur. Karıştırdıktan sonra kıvam lana kadar un katılır, yoğrulur. Hamur 1 saat dinlendirilir. Unlanmış fırın kabına aktarılır. Önceden ısıtılmış 190 derece fırında pişirilir.