



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ATIŞTIRMA EKMEKLERİ

Başlangıç Hamuru:

1 ½ Su Bardağı Buğday Unu (150g)

1 Çay Kaşığı Pakmaya Instant Kuru Hamur Mayası

1 ½ Çay Bardağı Ilık Su (150ml)

3-4 Yemek Kaşığı Süt

1 Çay Kaşığı Bal

Final Hamuru:

3 Su Bardağı Buğday Unu (300g)

1 Çay Kaşığı Pakmaya Instant Kuru Hamur Mayası

2 ½ Çay Bardağı Ilık Su (250ml)

1 Yemek Kaşığı Sızma Zeytinyağı

1 Çay Kaşığı Tuz

Başlangıç hamuru için, tercihen 1 gece önce unu eleyerek bir karıştırma kabına alın ve diğer tüm malzemeleri ekleyerek iyice karıştırın.

Elde ettiğiniz cıvık hamurun üzerini örtüp, mayalanması için oda sıcaklığında 10-12 saat bekletin.

Bir gece önceden mayalanan başlangıç hamurunun üzerine final hamuru malzemelerini ekleyin. Un eklerken bardak bardak ekleyip kıvamı kontrol edin. ½ su bardağı unu çalışma unu olarak ayırın.

Bir miktar çalışma unu serpiştirilmiş ve isteğe göre zeytinyağı ile yağlanmış ellerinizle hamuru yoğurun.

Üzerini örtüp, tekrar mayalanması için 3 saat oda sıcaklığında bekletin.

Tekrar mayalanan ekmek hamurunu çalışma unu serpiştirilmiş tezgaha alıp kısaca yoğurup silindir şeklini verin, hamur kesici ile ikiye ayırın.

Her iki parçayı da yağlanmış tepsiye 30-32 cm'lik dikdörtgenler şeklinde çekıştırerek tepsilere yayın.

Önceden 220°C derece ısıtılmış fırında, 25-30 dakika pişirin.

Fırından aldığınız ekmeği, fırın ızgara teli üzerinde soğumaya bırakın.

