



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AYÇEKİRDEKLİ VE TAHILLI EKMEK

<https://www.sabah.com.tr>

1 ay bardağı ayıklanmış ayçekirdeği
3 su bardağı tahıllı un
1 paket (10 gram) instant maya
1 ay kaşığı tuz
Aldığı kadar ılık su
Üzeri için;
1 ay bardağı ayıklanmış ayçekirdeği

Unu yoğurma kabına alın ve mayayı ekleyin. Ayçekirdeęi ve tuz katın. Yumuşak, ele yapışan bir hamur elde edene kadar ılık su ekleyip, yoğurun. Hamurdan mandalina büyüklüğünde parçalar koparın ve avucunuzun içinde yuvarlayıp, şekil verin. Yağlanmış fırın tepsisine yerleştirin. Hamur bitene kadar işleme devam edin ve üzerine ayçekirdeği serpin. Bu şekilde 30-40 dakika mayalanmaya bırakın. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 20 dakika pişirin.

