



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BAL KABAKLI EKMEK

Tanju Altıntaş

4 su bardağı un
1 paket yaş maya
2 yemek kaşığı şeker
1 tatlı kaşığı tuz
1 bardak süt
1 çay bardağı sıvı yağ
100 gr. bal kabağı

Yaş mayayı 2 kaşık şeker ve 1 bardak ılık süt ile karıştırıp kabarmasını bekliyoruz. Bu arada bal kabağını suda haşlıyoruz. Maya kabarmaya başladığında sıvı yağ, tuz, ezdiğimiz bal kabağını ve unu katıyoruz yoğuruyoruz. Biraz cıvık bir hamur olacak devamlı unluyoruz yapışmaması için. İyice yoğurduktan sonra üstünü örtüp sıcak bir yerde 1 saat mayalanmasını bekliyoruz. En az 3 misli kabarmaya ulaşacak. Kabardıktan sonra tezgaha boşaltıyoruz hamuru yine yoğuruyoruz. 3 parçaya bölüp şekil veriyoruz. Yağlı kağıt serilmiş tepsiye diziyoruz fırına koyuyoruz tepsiyi ama yakmıyoruz en az yarım saat tepside tekrar mayalanacak. İyice kabarmaya başladıktan sonra fırını 180 dereceye getiriyoruz 20 dakika pişiyor. Piştikten sonra tepsiyi çıkarıyoruz üzerini örtüp bir süre bekliyoruz.

