



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BÖĞÜRTLENLİ EKMEK

360 gram kepek unu
240 gram sade un
2 çay kaşığı tuz
50 gram taze maya
1,5 su bardağı su
1,5 bardak dondurulmuş veya taze böğürtlen
2 yemek kaşığı ayçiçek yağı
3 yemek kaşığı kepek unu
3 yemek kaşığı çavdar

Unlarla tuzu karıştırın. Mayayı ufak ufak parçalayıp bir kaba koyun ve bir parça ılık su ekleyip mayayı eritin. Unu, böğürtlenleri ve yağı karıştırıp hamur haline getirin. 30 dakika kabarmasını bekleyin, hamuru yoğurup 3 kaşık kepek unu ve çavdarın üstünde yuvarlayın. İster bir büyük ister iki küçük somun haline getirin. Tepsiyeye koyup yarım saat kabarmasını bekleyin. Fırını 200 derece ısıtın. Büyük somunu 40 küçük somunları 30 dakika pişirin.

