



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## BULGURLU BUĞDAY EKMEĞİ

- 1 paket kuru maya
- 1/3 bardak köftelik bulgur
- 2 bardak ılık su
- 1 çay kaşığı tozşeker
- 1 bardak ekme  unu
- 1 yemek kaşığı ekme  unu (hazırlanan topların yapışmasını önlemek için)
- 1/4 bardak tam tahıllı un
- 1 çay kaşığı tuz

Bir kaptaki ılık suyun içine mayayı ekleyin, ardından şekeri koyun. Köpürene kadar 5 dakika bekletin. Büyük bir kaptaki ya da mutfak robotunda ekme  ununu, köftelik bulguru, tam tahıl ununu ve tuzu karıştırın. Eğer mutfak robotu kullanıyorsanız, 1 dakika boyunca ya da hamurlar top haline gelinceye kadar karıştırın. Elinizle yoğuruyorsanız, yaptığınız alanın üzerine ayırmış olduğunuz bir yemek kaşığı unu serpin. Hamuru, hazırladığınız zemine koyun ve 5 dakika boyunca yoğurun. Yoğurduğunuz hamuru 4 eşit parçaya bölün ve her bir parçayı top şekline getirdikten sonra hafifçe yağlanmış veya unlanmış bir tepsiye alın. Nemli bir bezle üzerini örtün. Hamur iki katı kabarana dek 1-1,5 saat kadar ılık bir yerde bekletin. Daha sonra 180 dereceye ayarlanmış fırında yaklaşık 40-45 dakika pişirin.



Fotoğraf "kuruş" tarafından gönderildi. 20.11.2019