



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇAVDAR EKMEĞİ

1 tatlı kaşığı tereyağı
22 gr maya
1+1/2 çorba kaşığı + 1 tatlı kaşığı toz şeker
3 tatlı kaşığı ılık su
250 gr (2+1/2 su bardağı) süt
500 gr (4 su bardağı) çavdar unu
500 gr (4 su bardağı) buğday unu
1+1/2 tatlı kaşığı tuz
2 tatlı kaşığı çöreotu (istenirse)

İki ekmek kalıbını yağlayıp bir kenara bırakınız.

Mayayı küçük bir kaseye koyup bir çatala karıştırarak 1 tatlı kaşığı şekeri serpiniz. 3 tatlı kaşığı ılık suya katıp maya ile suyu pürüzsüz bir krema kıvamına getiriniz. Kaseyi ılık ve havadar bir yerde 15-20 dakika, maya kabarıp köpürene kadar bekletiniz.

Sütü küçük bir tencereye koyup orta ateşte ısıtınız; kaynamaya başlamak üzereyken ateşten alıp, ılıncaya kadar soğutunuz.

Çavdar ununu, buğday ununu ve tuzu ılık, geniş bir kaseye boşaltınız. Geri kalan şekeri de katıp, iyice karıştırınız.

Un karışımının ortasını havuz biçiminde açıp, içine maya ile sütü dökünüz. Parmaklarınızla yada bir spatulayla unu yavaş yavaş ortadaki sıvıya katınız. Bütün un karışım hamur kaseden ayrılmaya başlayınca kadar karıştırmaya devam ediniz.

Hamuru unlanmış tahta yada mermer tezgâh üzerine aktarıp 10 dakika yoğurunuz. (Yapış yapış oluyorsa, ara sıra tezgâhı unlayınız. Hamur esnek ve pürüzsüz olmalıdır.)

Büyük kâseyi çalkalayıp iyice kuruladıktan sonra hafif yağlayınız ve hamuru top biçimine sokup kaseye koyunuz. Üstüne biraz un serpip kâseyi nemli bir bezle örtünüz. Kâseyi ılık ve havadar bir yere bırakıp 1-1,5 saat hamur kabarıp, hacmi aşağı yukarı iki kat artana kadar bekletiniz.

Kabarmış hamuru unlanmış bir tezgâha alıp 4 dakika aralıksız yoğurunuz. (Çöreotu kullanıyorsanız, yoğururken onları da katınız.) Keskin bir bıçakla hamuru ikiye bölünüz. Böldüğünüz hamurları yuvarlayıp ekmek biçimi veriniz. Kalıplara koyup üstlerini nemli bir bezle örterek ılık bir yere bırakınız ve 30-45 dakika, hamurlar kabarıp kalıpların tepesine yükselinceye kadar bekletiniz.

Önce fırınınızı yüksek sıcaklığa (240°C) getirip ısıtınız.

Kalıpları fırının ortasına sürüp 15 dakika pişiriniz. Sonra, fırının sıcaklığını biraz (220°C) azaltınız. Ekmekleri daha aşağıdaki bir rafa sürüp 25-30 dakika daha pişiriniz.

Ekmekleri fırından aldıktan sonra kalıplardan çıkarıp altlarına vurunuz. Boş sesi geliyorsa ekmekleriniz pişmiş demektir. Böyle bir ses gelmiyorsa fırının sıcaklığını biraz daha azaltıp (190°C) ekmekleri ters olarak fırına yeniden sürüp, 10 dakika daha pişiriniz. Fırından aldıktan sonra ekmeklerinizi bir fırın teli üzerinde soğutunuz.

Not: İsveç usulü çavdar ekmeği, buğday unundan yapılan ekmeklerde olduğu gibi, kuru bir beze sarılıp kapaklı bir kavanoza konduğunda uzun zaman dayanır.