



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ÇEKİRDEKLİ ÇAVDAR EKMEĞİ

- 50 Gr Sana Hamurışı
- 2 Bardak sut
- 1 Aldığı kadar tuz
- 1 Paket maya
- 3 Bardak un
- 1 Bardak kavrulmuş ayçekirdeği içi
- 1 Bardak çavdar unu

Suyu hamur yoğurma kabına alın. Mayayı ve tozşekeri serpiştirip kabarması için 5 dakika bekletin. (Mayanız kabarmıyorsa suyunuz çok sıcak veya soğuk, mayanız bozuk olmuş olabilir.) Köpüren mayalı karışıma pekmez, çavdar unu, tuz, ayçekirdeği ve buğday ununun bir kısmını ilave edip yoğurmaya başlayın. Ele yapışmayacak bir hamur olana kadar un ilave edip pürüzsüz bir hal alana kadar yoğurmaya devam edin. (yaklaşık 5-10 dakika, ne kadar yoğurursanız okadar güzel ekmeğiniz olur) Hamuru top haline getirip yoğurma kabınızda üzerini kapatıp ılık bir yerde mayalanması için 45 dakika 1 saat kadar bekletin. Kabaran hamurun havasını alıp tepsinize göre uzun ekme şekli verin. Tepsinize, hamuru yerleştireceğiniz bölüme mısır unu serpiştirip hamuru aktarın. Üzerine elinizle bir miktar unu sıvazlayarak yayın İki katı kabarana kadar tepside mayalandırın. Bu arada fırınınızı 190C dereceye ısıtın. Kabaran ekmeği boylamasına keskin bir bıçakla çok derin olmayan bir çizik atın. Fırında kabarıpaltı üstü kızarana kadar pişirin. Fırından çıkardığınız ekmeğin altına vurduğunuzda tok bir ses çıkıyorsa pişmiştir. Ilıdıktan sonra dilimleyip servis yapabilirsiniz.