



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BUĞDAY UNLU VE CEVİZLİ EKMEK

175 gram buğday unu
1 50 gram kepekli ekme
150 gram beyaz ekme unu
1 çorba kaşığı esmer şeker
1 + 1/2 tatlı kaşığı tuz
1 + 1/2 tatlı kaşığı instant kuru maya
2 çorba kaşığı zeytinyağı
325 ml. su
150 gram iri parçalanmış ceviz içi
Un (üzerine serpmek için)

1. Unları, pudra şekerini, tuzu ve mayayı büyük bir kaptan karıştırın. Yağı ve yeterince ılık suyu ekleyip yumuşak bir hamur yapın.
2. Hamur esnek ve pürüzsüz bir hale gelene kadar hafifçe unlanmış tezgahda 5 dakika yoğurun. Cevizleri ekleyip hamuru tekrar kaseye koyun. Yağlanmış streç film ile üzerini kapatın ve iki katına çıkana kadar 1 saat ılık bir yerde bekletin.
3. Hamuru hafif unlu bir yüzeye alın. Kabaca 28x10 cm boyutlarında oval bir somun haline getirin
4. Yağlanmış fırın tepsisine alın. Üzerine keskin bir bıçak yardımıyla çapraz kesikler atın. Yine streç film ile kaplayıp 30 dakika kabarması için bekleyin.
5. Streç filmi çıkartıp, üzerine biraz un serpiştirin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 20 - 25 dakika üzeri kızarana ve parmak uçlarıyla vurulunca boş bir ses çıkana kadar pişirin.
6. Kalıbı fırından çıkartıp ekmeği bir bıçak yardımıyla kalıptan kurtarın. Ekmeği kalıptan çıkartıp soğuması için fırın telinin üzerinde bekletin.



