



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

CIZLAMPA EKMEĞİ (BODRUM MUĞLA)

Bodrum Belediyesi

1 tatlı kaşığı toz maya
1 çorba kaşığı şeker
1 kg un
1 çorba kaşığı tuz

Maya ve şekeri yarım bardak ılık su ile bir kaptaki karıştırın. Üstünü kapatarak 20 dakika kadar bekletin. Hamuru hazırlamak için: derin bir kaba un ve tuzu ilave edip yeterli miktarda ılık su ile ekmeğin hamuru yoğurduğunuz gibi yoğurun. Hamurun kıvamı normal ekmeğin hamuruna göre biraz daha akışkan olmalıdır. Üzerini bir bez ile sarın ve sıcak durmasını sağlayın. En az 1 saat dinlendirin. Hamur kabardığında saçı kızdırın ve üzerini zeytinyağı ile yağlayın. Hamurdan kap yardımıyla alıp saçın üzerine dökün. İki tarafını kontrol ederek pişirin.

Not: Porsiyonu:570,4 kcal; enerjisi yüksek bir besin olduğu için daha çok çocuk ve ideal kilosunda olan bireyler için uygundur; ekmeğin yerine tercih edilir; tahıllı un kullanılarak besin değeri artırılabilir.

