



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİYET AÇMA

2 su bardağı tam buğday un
100 ml ılık su
1 tatlı kaşığı tereyağı
1 yemek kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı dolusu instant maya
1 çay kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı şeker
1 küçük kase siyah/yeşil zeytin

Bir bardağın içinde ılık su, 1 tatlı kaşığı dolusu instant maya, 1 tatlı kaşığı şekeri karıştırıp beş dakika dinlenmesi için bir köşeye alın.

Bir yoğurma kabına 2 su bardağı tam buğday unu, tuz, oda sıcaklığında beklemiş 1 tatlı kaşığı tereyağı, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve mayalı suyu ilave edip önce yoğurma kabından ardından tezgâhın üzerinde beş dakika esnete esnete yoğurmaya devam edin.

Yoğurma kabını nemli bir bezle örtün, hamuru sıcak bir yerde bir saat boyunca mayalanmaya bırakın.

Bir saatin ardından hamuru tezgâha alın, dört farklı bezeye ayırıp parmaklarınızla tezgâhın üzerinde inceltin.

Her bir beze aşağı yukarı 10 cm olarak açıp içerisine bir yemek kaşığı kadar zeytin karışımını ekleyin.

Dilerseniz zeytin yerine zeytin ezmesi de kullanabilirsiniz.

Ardından hamurun size uzak tarafını alıp size yakın tarafına, zeytinler içinde kalacak şekilde yapıştırın.

Sonra alt tarafı da tekrar ortaya mühürleyin ki zeytinler taşmadan ortada hapsolsun.

Ardından elinize alın ve ruloyu yuvarlayıp biraz uzatın ortalama 15cm olan rulonun uçlarını döndürerek birleştirin ve düğüm yapar gibi kapatıp açma şekli verin.

Yağlı bir hamur olduğu için şayet düğüm yapmazsanız uçları birbirinden ayrılacaktır.

Hazırladığınız açma hamurunu fırın tepsisine koyup 1 saat boyunca mayalanmaya bırakın. (Üzerini streç ile örtün ki hamur kuruyup kabuklanmasın).

Yumurta sarısına biraz su katıp açmaların üzerine sürün.

Daha sonra üzerlerine çörekotu veya susam serpin.

Önceden ısıtılmış fırında kontrollü bir şekilde açmayı pişirin.

