EKŞİ MAYALI MOR EKMEK

Ön maya için:
30 gram ekşi maya
30 gram un
30 gram su
Mor havuç suyu için:
2 adet mor havuç
1 büyük bardak su
Ekmek için:
90 gram ekşi maya
200 gram beyaz un
50 gram sarı sert buğday unu
115 gram tam buğday unu
280 gram havuç suyu
7 gram tuz

Ekmeğinizi yapmadan bir gece önce 30 gram ekşi maya, 30 gram un ve 30 gram su ile ön mayayı karıştırıp oda sıcaklığında bekleterek mayalanmasını sağlayın.
Ertesi gün mor havuçları rendeleyin ve üzerine suyu ekleyip kaynatın.
Havuçların rengi suya iyice geçtiğinde karışımı süzün ve suyu soğuması için kenara alın.
Havuç suyu soğuyunca un, tuz ve mayayla bir araya getirip esnek ve yapışmaz bir kıvama gelene kadar yoğurun.
Üzerini ıslak bir bezle örtüp 2 saat boyunca mayalanmaya bıraktığınız hamuru bu esnada her yarım saatte bir dört kez zarf gibi katlayın.
Son olarak yeniden unlayıp katladığınız hamuru varsa mayalanma sepetine alın yoksa unladığınız bir beze sararak bir kaseye yerleştirin ve buzdolabına kaldırın.
Bir gün de buzdolabında soğukta mayalandırdığınız hamuru ertesi gün varsa döküm tencereye yoksa bir tepsiye altına fırın kağıdı sererek yerleştirin.
250 derecede önceden ısıttığınız fırında, fırının gücüne göre 30-40 dakika kadar pişirdiğiniz ekmeği çıkarınca telin üzerine alın ve soğumasını bekleyin.
Ardından dilimleyip servis edebilirsiniz.

Not: İçeriğindeki antosiyanin madde sayesinde önemli bir antioksidan olan ve bu nedenle Japonya?da tüketimi zorunlu hale getirildi.

© lezzetler.com tarif no:148361 • adı:Ekşi Mayalı Mor Ekmek • gönderen:gelişim • indirme tarihi:26.04.2024 - 21:18