



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KABAK ÇEKİRDEKLİ EKMEK

- 1 su bardağı beyaz un (140 gr)
- 1 su bardağından 1 parmak az kepekli un (120 gr)
- $\frac{3}{4}$  su bardağı ılık su (190 ml)
- 1 çorba kaşığı zeytinyağı (10 ml)
- 1 tatlı kaşığı şeker
- $\frac{1}{2}$  çay kaşığı tuz
- $\frac{1}{2}$  paket Pakmaya Instant Kuru Hamur Mayası
- 3 çorba kaşığı kabak çekirdeği içi (30 gr)

Unu Pakmaya Instant Kuru Hamur Mayası, ılık su, zeytinyağı ve tuz ile birlikte bir yoğurma kabında karıştırın. Kıvamını biraz daha ılık su ya da un ekleyerek ayarlayabilirsiniz.

Karışımı yoğurup pürüzsüz ve homojen bir hamur elde edin. Birkaç adet kabak çekirdeğini kenara ayırıp kalanları hamura karıştırarak yoğurmaya devam edin.

Hamurun üstünü ıslak bir bezle örtüp 1 saat dinlendirin ve unlanmış tezgaha alıp yuvarlayın. Keten ve unlanmış bir bezle kaplanmış yuvarlak bir sepete hamuru ters çevirerek yerleştirin ve yarım saat daha mayalandırın. Mayalanan hamuru yağlı kağıt serili fırın tepsisine alın. Üzerine ayırdığınız kabak çekirdeklerini yerleştirin. 200 C fırında 15 dakika pişirdikten sonra fırının ısısını 170C'ye düşürerek 25 dakika daha pişirin. Ekmeğiniz pişerken fırının içine içi su dolu ısıya dayanıklı bir kap yerleştirin.

