



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KEPEKLİ CEVİZLİ EKMEK

3 su bardağı kepek unu,
1,5 su bardağı beyaz un,
40 gram yaş maya,
1 su bardağı iri dövülmüş ceviz,
2 çay kaşığı tuz,
1,5 su bardağı su,
2 çorba kaşığı sıvıyağ,
2 çorba kaşığı yulaf ezmesi,
2 çorba kaşığı kepek unu

Mayayı 1,5 su bardağı ılık suyun içinde eritin. Kepek ununu, beyaz unu ve tuzu kuru bir zemine veya bir yoğurma kabının içine alın. Unun ortasını havuz gibi açıp ılık suyun içinde eritilmiş mayayı, iri dövülmüş cevizi ve 2 çorba kaşığı sıvıyağı koyun. Malzemeleri elinizle karıştırıp, yoğurun. Hamuru ılık bir yerde yarım saat dinlenmeye bırakın. Yarım saatin sonunda hamuru alıp, 1-2 kere yoğurun. Hamuru 6 eşit parçaya bölün. Hamur parçalarını uzun somunlar halinde şekillendirin. Yulaf ezmesini, 2 çorba kaşığı kepek unu ile karıştırın. Somunları bu karışımın içinde yuvarlayın. Karışımın somunlara iyi yapışması için somurdan elinizde hafifçe ıslatabilirsiniz. Yağlanmış fırın tepsisine yerleştirin. Ekmeklerin üzerine bıçakla derince bir çizgi çizin. 200 derece ayarlanmış, önceden ısıtılmış fırında 30- 40 dakika kadar pişirin.