



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KEPEKLİ GALETA

Uzman Diyetisyen; Banu Topalakçı Salman

Hamuru için:

1,5 su bardağı ince kepek (100 g)

3,5 su bardağı buğday unu (400 g)

1 paket instant kuru maya (11g)

3 yemek kaşığı zeytinyağı (30 g)

1 tatlı kaşığı şeker (10 g)

2 çay kaşığı tuz (7,5 g)

Üzeri için:

3 su bardağı su (500 ml)

2 su bardağı kalın kepek (200 g)

Malzemelerin tamamını karıştırın ve pürüzsüz bir hamur olana kadar yoğurun. Hamuru cevizden küçük (30g) parçalara bölün, yuvarlayın.

Her bir parçayı fırın tepsisi boyutunda, çubuk şeklinde uzatın. Soğuk suya daldırın ve kalın kepeğe bulayın. Yağlanmış fırın tepsisine dizin. Oda sıcaklığında (25-28°C) kabarana kadar mayalandırın. Önceden ısıtılmış 160-170°C ısıtılı fırında 30-35 dakika galetalar kuruyana kadar pişirin.