MISIR UNU EKMEĞİ (DİYET)

5 su bardağı mısır unu
2 su bardağı ılık süt
2 yemek kaşığı tozşeker
1 paket toz (instant) kuru maya (11 gr) (42 gramlık yaş maya da kullanabilirsiniz)
1 adet yumurta (oda sıcaklığında beklemiş olmalı)
50 gram bitkisel margarin

Mısır ununu derin bir kaba koyun. Tozşekeri ekleyip iyice karıştırın. Toz mayayı, tuz serper gibi mısır unlu karışımın üzerine serpiştirip tekrar karıştırın. (Yaş maya kullanacaksanız elinizle ufaladıktan sonra karıştırın) Ilık sütü ilave edip oda sıcaklığında bekletin ve daha sonra üzerine yumurtayı kırın. Son olarak, oda sıcaklığında iyice yumuşamış margarini ekleyip yoğurmaya başlayın. Birkaç dakika yoğurup kulak memesinden daha yumuşak ve ele yapışmayan bir hamur elde edinceye kadar yoğurun. Diğer taraftan, bir fırın kabını sıvıyağla hafifçe yağlayın. Elinizi sık suya batırarak yumuşak hamuru yağlanmış kalıba yayın. Hamuru kalıpta 40 dakika kadar dinlendirin. Üzerine 1-2 yemek kaşığı sıvıyağ gezdirin. Ekmeği 5 dakika önceden 175 dereceye ayarladığınız fırında 35 dakika kadar pişirip çıkarın. Soğumasını bekleyip dilimleyerek servise sunun.

© lezzetler.com tarif no:96635 • adı:Mısır Unu Ekmeği (diyet) • gönderen:demelale • indirme tarihi:01.05.2024 - 14:38