



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

## NOHUT MAYALI EKMEK

1/2 su bardağı ılık su  
1/2 su bardağı organik tam buğday unu  
500 gram un  
Nohut mayası

Elde ettiğimiz nohut mayasını 1/2 su bardağı ılık su ve 1/2 su bardağı organik tam buğday unu ile karıştırın. Üzerini streç film ile kapatarak 2-3 saat boyunca mayalanmaya bırakın. Eğer küçük bir ekmek yapacaksanız bu işlemi yapmadan da ekmek yapımına geçebilirsiniz. 2-3 saat mayalanmamanın sonucunda artık ekmek yapımına geçebilirsiniz.

İlk aşamada beyaz undan bir ekmek hazırlayın. Yaklaşık 500 gram una, hazırladığınız nohut mayasını ilave edin ve karıştırarak bir hamur elde edin. Hamurunuzu yoğurmaya başlayın. Yoğurma aşamasının ortasında tuz ilave edin. Bu arada kıvamına bağlı olarak ılık su da ilave edebilirsiniz. Yoğurma işleminin ardından ele yapışmayan klasik bir ekmek hamuru elde edeceksiniz.

Ardından bu hamuru, ekmeği pişireceğiniz kabın ya da tepsinin içerisine aktarın. Kabin bolca yağlanmış olmasına özen gösterin. Ekmeğinize kabın içinde şekil verin. Oda sıcaklığında üzerine nemli bir bez yerleştirerek yaklaşık 1-2 saat kadar mayalayın. Bu mayalanma süresi, havanın sıcaklığına ya da soğuk oluşuna göre uzayıp, kısalmaktadır. Mayalandırma kabının 4-5 parmak yukarısında bir hal aldığı anda ekmeğiniz mayalanmış ve pişmeye hazır hale gelmiş demektir.

Önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında 40 dakika ya da 1 saat aralığında pişirin.

