



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

NOHUT MAYALI EKMEK

Asırlık Tariflerle Türk Mutfağı

50 g nohut
500 ml su, kaynar
1 çorba kaşığı yarma buğday, yıkanmış
650 g un
13 g tuz
15 ml zeytinyağı, tepsiyi yağlamak için

Nohudu havanda döverek irmik şekline getirin.

Kaynar suyun içine nohut ve yarma katarak üstünü kalın bezlerle örtün.

Sıcak bir yerde 12 saat mayalandırın.

Bu süre sonunda göz göz kabarmış olmalıdır, kuvvetli bir kokusu olur.

Nohut mayasına 30 g un ekleyin, karıştırın ve 15 dakika bekletin.

Kalan unu ve tuzu mayalı karışıma katarak yumuşak bir hamur elde edene dek, 8 dakika kadar yoğurun.

Tepsiyi yağlayın, hamuru tepsiye yayın. Sıcak bir ortamda iki katı kabarana kadar bekletin.

Önceden 210 °C'de ısıtılmış fırında 25 dakika pişirin.

Not: Nohut mayalı ekmek, farklı, adeta çiçeksi mis gibi kokusuyla hemen fark edilir. En çok Ege bölgesinde yaygındır, Nevşehir civarında da Ürgüp simidi gibi sandviç ekmeğine benzeyen ekmeklerde kullanılır. Batı Trakya göçmenleri tarafından da yapılır. Maya hazırlandıktan sonra komşulara da dağıtılır. Köylerde, topraktan yapılan köy fırınlarında pişirilir.

