



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

NOHUTLU YARMALI EKMEK

6 su bardağı un
45 gr nohut
5 gr yarma
1 ay kaşığı tuz
2 su bardağı su
5 gr nohut mayası
25 gr margarin

Nohutu yıka, kurula, havanda döverek irmik şekline getir. Yarmayı yıka, 1 1/4 su bardağı suyu kaynat, ocağı kapat, yarma ve nohutu kat, ılık yerde 12 saat mayalandır. Unun 3/4 su bardağını nohut mayasına ekle, karıştır, 15 dakika beklet. Kalan unu, yağı tuz ve suyu mayalı karışıma katarak yumuşak bir hamur yap, 7-8 dakika yoğur. Tepsiyi sanayagı ileyağla, hamuru tepsie yay. Ilık ortamda 20 dakika beklet. Önceden ısıtılmış orta üstü sıcaklıktaki fırında 25 dakika pişir.