



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## OHRALEPIA (FİNLANDİYA)

İnsan ve Ekmek  
Bursa Büyükşehir Belediyesi

50 gram maya  
500 ml oda sıcaklığında süt  
1 çorba kaşığı tuz  
300 gram arpa unu  
250 gram buğday unu

Geniş bir kabın içinde mayayı süte ekleyerek çözdürün. Ardından arpa unu ve tuzu karıştırıp ekleyin. Üstünü örtüp 1 saat kadar sıcak bir yerde bekletin. Buğday ununu ekleyip yaklaşık 10 dakika yumuşak bir kıvam alana kadar yoğurun ve yine kabarmasını bekleyin ardından bir çatal yardımı ile kabaran hamuru delin. 250 C dereceye getirilmiş fırında 25 dakika kadar pişirin.

