



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PAV

<https://mutfakradyosu.com>

- 1.5 su bardağı tam buğday unu
- 1.5 su bardağı beyaz un
- 1 su bardağı su
- ½ tatlı kaşığı aktif kuru maya
- 2 tatlı kaşığı bitkisel yağ [?]zeytinyağı veya Ayçiçek yağı
- 1 tatlı kaşığı toz şeker
- 1 tatlı kaşığı deniz tuzu

Suyu ılıştırın.

Şekeri suya ilave edip eritin.

Mayayı ilave edip karıştırın.

Maya köpürmeye başlayana dek 10 dk. kadar bekletin.

Kabarma başladığında, una tuz ilave edin.

Una yağ ilave edin.

Daha sonra mayayı köpüğüyle birlikte ilave edin.

Önce her şeyi karıştırın.

Daha sonra, hamuru yoğurmaya başlayın.

Hamur pürüzsüz ve hafif olmalı.

Hamuru yağlayın.

Büyük bir kaba alın ve üzerini baskı yapmayacak şekilde mutfak havlusu ile kapatın.

Hamur şişene kadar 1 ½ veya 2 saat dinlendirin.

Gerekirse bekleme süresini biraz daha uzatın.

Hamuru azıcık unladığınız bir yüzeyin üzerine alın. Bu işlem, şişen hamurun içindeki havanın doğal bir şekilde boşalmasını ve hamurun inmesini sağlayacak.

Şimdi hamurdan küçük toplar yapacaksınız.

Uçgen veya yuvarlak yaptığınız topları yağladığınız bir tepsiye dizin.

Üzerini baskı yapmayacak şekilde mutfak havlusu veya bir bezle örterek yaklaşık 45 dk. daha tamamen kabarmasını bekleyin.

Daha sonra, önceden 190 dereceye ısıttığınız fırında 40-45 dk. pişirin.

Not: Pav Hindistan[?]da her yerde satılan, çok kolay bulabileceğiniz bir ekmek. Pav küçük ekmek somunu anlamına geliyor. Portekizce[?]de ekmek anlamına gelen pão sözcüğünden türemiş. Bunun nedeni ise, Hindistan[?]a mayayı ilk kez Portekizlilerin getirmiş olması.



