



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SETİKLİ EKMEK (ADANA)

Fatma Arslantaş

1 su bardağı setik bulguru

Yarım kilo un

1 kaşık yaş maya

Tuz

2 su bardağı ılık su

Setik (ince bulgur) bir tencerede üzeri geçecek şekilde su konularak pişirilir ve pişirildikten sonra soğumaya bırakılır.

Soğuduktan sonra önce tuz ve maya ile sonra un ile yoğurulur.

Bir iki saat mayalandıktan sonra ekmek tahtasında bazlama büyüklüğünde açılır.

Sac üstünde pişirilir yufka ekmek gibi üst üste konularak bezin içinde saklanır.