



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAHIL VE ÇAVDARLI BATONLAR

200 gr tahıl taneli un
200 gr çavdar unu
1 çay kaşığı toz maya maya
2 çorba kaşığı şeker
2 yemek kaşığı haşhaş tohumu
1 tatlı kaşığı ince deniz tuzu
1 çorba kaşığı zeytinyağı

Un, maya, şeker, haşhaş tohumu ve tuzu karıştırın.

280 ml sıvı yağ ve 1 fincan ılık suyu karıştırıp, daha sonra kuru malzemelere karıştırın.

Karışımı hafif yağlı bir yüzey üzerinde 10 dakika ya da pürüzsüz ve esnek bir hale gelene kadar yoğurun.

Hamuru, streç filmi ile kaplanmış ya da hafif yağlı bir kaptan, 1-2 saat ya da boyut olarak iki katına kadar bekletin.

Kabaran hamuru 2 dakika daha yoğurun, ardından 8 parçaya bölün ve ince baton şekli verin.

Batonları yağlanmış bir pişirme tepsisine aktarın ve streçle kaplayın. 1 saat ya da boyut olarak iki katına çıkana kadar kabarmaya bırakın.

Bu arada, fırını 220 ° C önceden ısıtın.

Tepsiyi fırının üst rafına aktarın. Altlarına dokunduğunuzda çukurlaşana kadar ya da 20 dakika pişirin. Tel rafa aktarın ve tamamen soğumaya bırakın.

