



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAHILLI EKMEK

<https://www.sabah.com.tr>

20 gram kuru maya
3 su bardağı ılık su
1 kg durum buğdayı unu
200 gram keten tohumu
150 gram kabak çekirdeği içi
150 gram ay çekirdeği içi
1 su bardağı iri kırılmış ceviz
20 gram tuz
Üzeri için:
2 çorba kaşığı kabak çekirdeği içi
2 çorba kaşığı süt

Mayayı yarım çay bardağı ılık suda 10-15 dakika bekletin. Unu geniş bir kaba alıp ortasını açın. Bu kısma maya, tuz ve kalan suyu ekleyerek, elastik bir hamur elde edene kadar yoğurun. Hamur ele yapışmayacak hale gelince üzerine nemli bir bez örterek 1 saat ilk mayalanma işlemi için dinlenmeye bırakın. Mayalanan hamura keten tohumu, kabak çekirdeği, ay çekirdeği ve ceviz ekleyip yavaşça yoğurarak karıştırın. Hamuru büyük boy bir baton kalıba yerleştirin. Üzerine süt sürüp, kabak çekirdeği serpiştirin. 2 saat kadar daha mayalandırın. İkinci mayalanma da gerçekleştikten sonra önceden ısıtılmış 180 derece fırında 30-35 dakika pişirin.

