



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAM BUĞDAY EKMEĞİ

www.vzug.com

Piştirilen kısım:

50 g tam buğday unu

0,75 dl su

Hamur:

450 g tam buğday unu

3,3 dl su

¼ küp maya

10 g tuz

Tam tahıllı unu ve suyu sürekli karıştırarak, katı bir kitle oluşana kadar kısaca kaynatın.

Ardından piştirilen parçayı şeffaf folyoyla örtün ve tamamen soğumaya bırakın.

Tam tahıllı un, su, maya, tuz ve soğutulmuş parçayı yavaş kademede 10 dakika yoğurun.

Ardından hızlı kademede 5 dakika genişir bir hamur halinde yoğurun. Üstü nemli bir bezle kapatılmış kabın içinde hamurun oda sıcaklığında 2 saat boyunca iki kat hacme ulaşana kadar kabarmasını bekleyin.

Hamuru uzun somun haline getirin ve yağlanmış kek kalıbına yerleştirin. Tam tahıllı ekmeğin üstünü nemli bir bezle örtün, bir kez daha 25 dakika kabarmasını bekleyin.

Kek kabını ısıtılmamış fırının içindeki ızgaranın üzerine yerleştirin. Fırınlayın.

Not: Tam tahıllı ekmeğin iyi şekilde dondurulabilir. İyi ambalajlandığında derin dondurucuda uzun süre kalabilir. Yemeden önce buzunu çözün ve ısıtılmış fırında 200 °C sıcak havada 6-8 dakika ısıtın.

