



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAM BUĞDAY UNLU EKŞİ MAYALI EKMEK

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

Hamur:

250 g un

250 g tam buğday unu

1 poşet Dr. Oetker Ekşi Maya

Yaklaşık 1,5 tatlı kaşığı tuz

2 tatlı kaşığı toz şeker

1,5 su bardağı ılık su

2 - 3 yemek kaşığı zeytinyağı

Unu derin bir kaba eleyin. Üzerine tam buğday unu, ekşi maya toz karışımı, tuz ve toz şekeri ilave edip kaşıkla karıştırın. Ilık su ve zeytinyağını ekleyin ve mikserin hamur karıştırıcı uçları ile 1-2 dakika karıştırın. Daha sonra hamuru elinizle toparlayın ve ele yapışmayan hamur haline gelinceye kadar yoğurmaya devam edin. Hamurun üzerini nemli bir bezle örterek yaklaşık 2,5 saat hamur hacmi iki katına çıkıncaya kadar mayalanmaya bırakın. Mayalanan hamuru unlanmış tezgaha alıp toparlayın ve dilediğiniz şekli verip yağlanmış veya pişirme kağıdı serilmiş fırın tepsisine alın. Hamurun üzerini keskin bir bıçakla 5-6 yerinden 2-3 mm derinliğinde çizin ve tekrar örterek 30 dakika daha bekletin.

Fırını belirtilen dereceye ayarlayıp ısınması için önceden açın.

Alt-üst pişirme: 180 °C

Turbo pişirme: 180 °C

Tepsiyi fırının orta rafına yerleştirin ve üzeri kızarıncaya kadar pişirin.

Pişirme süresi: Yaklaşık 45 - 50 dakika

Fırından çıkarıp 10 dakika sonra soğutma teli üzerine alın.

