



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAM BUĞDAY UNLU GRİSSİNİ

<http://www.hurriyet.com.tr>

- 2,5 su bardağı tam buğday unu
- 5 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 su bardağından biraz eksik ılık su
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 yemek kaşığı toz şeker
- 1 paket instant maya
- 1-2 yemek kaşığı domates çöşnisi

Un, şeker, tuz, baharat çöşnisi ve mayayı derince bir kaba alın ve elinizle harmanlayın. Unun ortasını havuz gibi açın ve zeytinyağını bu boşluğa dökün. Ilık suyu da azar azar ekleyerek hamuru yoğurun. Hamurun üzerini nemli bir bez ile örtün ve mayalanmaya bırakın. Mayalanma süreci bittiğinde hamuru bir kez daha yoğurup gazını alın ve eşit parçalara ayırın. Ayırdığınız her hamuru merdane yardımıyla sıvı yağ ile yağlanmış zeminde yarım santimetre kalınlığında olacak şekilde açın. Açtığınız hamuru keskin bir bıçak yardımıyla 1 santimetrelik şeritler halinde kesip elinizle yuvarlayın ve yağlı kağıt serili tepsiye dizin. Üzerlerine sıvı yağ sürün. Önceden 180 derecede ısıtılmış fırında kızarana kadar tutun. Pişme işlemi bitince fırından çıkarın ve fırının tel ızgarasının üzerine dizin, fırının ısısını 100 dereceye indirip tekrar fırına verin. Gevrek bir hal alınca çıkarıp servis edin.

