



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

UZUN YOL SANDVIÇİ

1 ay bardağı ayecek yağı
3 ay bardağı günlük süt
1 ay bardağı ılık su
20 gram yaş maya
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı şeker
600 gram un

Mayayı bir tatlı kaşığı toz şeker, 1 çorba kaşığı un ve yarım çay bardağı ılık su ile 15 dakika ılık bir ortamda bekletin. İyice kabarcınca kalan tüm malzemeyle beraber yoğurun. Unu yavaş yavaş ekleyin ve hafif ele yapışan bir hamur elde edin.

Nemli ve ılık bir ortamda hamur iki katı olana kadar mayalandırın. Porsiyonluk sandviç şekli vererek fırın tepsinize yerleştirin, üzerini streleyerek bu şekilde de biraz kabarmasını bekleyin. zerine yumurta sarısı sürün. 200 derecede önceden ısıtılmış fırında nem vermesi için su dolu minik bir kapla beraber pişirin.

Not: Bu tarife ceviz, zeytin gibi dilediğiniz malzemeyi ekleyebilirsiniz. Üzerini susam ya da ayecek ekirdeğıyle süsleyebilirsiniz.

