



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YEDİ TAHILLI EKMEK

100 g Kepekli Un
1 Çay Kaşığı Tuz
1 Tatlı Kaşığı Şeker
20 g Hazır Yaş Maya
150 ml Ilık Su
10 g Kabak çekirdeği
10 g Ayçekirdeği
10 g Yulaf Ezmesi
10 g Susam
10 g Keten tohumu
10 g Çavdar

Beyaz unu ve tuzu mikserde karıştıralım. Ardından mayayı, şekerini ve suyu ekleyelim, karıştıralım. Kepek ununu katalım. Kabak çekirdeği, ay çekirdeği, yulaf ezmesi, susam, keten tohumu ve çavdarın içinde bulunduğu karışımı da mikser kabına dökelim. Un hamur oluncaya kadar iyice karıştıralım.

Mikserdeki hamuru unlanmış tezgaha alalım. Hamuru avuç içlerimizi kullanarak ve kendimize doğru katlayıp uzaklaştırarak yoğuralım. Hamur pürüzsüz ve elastik olana kadar yoğurma işlemine devam edelim. Hamuru temiz bir kaseinin içinde, üzerini bezle örtterek yaklaşık 30 dakika bekletelim.

Fırın tepsisini yağlayalım. Hamuru tekrar yoğuralım ve yassı, yuvarlak bir şekil verelim. Çay bardağını ters çevirerek yuvarlak ağzıyla ortasına bastıralım Yuvarlağın etrafına bıçakla düz kesikler atalım. Fırın tepsisine yerleştirelim ve üzerini temiz bir bezle örtelim. Ilık bir yerde yaklaşık 35-40 dakika kabarması için bekletelim. Fırını 210 derecede ısıtalım. 15 dakika pişirelim. Fırını kontrol edelim. Isısını 190 dereceye düşürelim. Yaklaşık 10-15 dakika daha pişirelim.

