



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YEŞİL MERCİMEKLİ POĞAÇA

3 su bardağı glütensiz organik un (veya tam buğday unu)

Yarım paket Pakmaya Yaş Maya

1 çay bardağı ılık süt

1/2 çay bardağı ılık su

1 yumurtanın akı

1 çay kaşığı tuz

1 kahve fincanı sıvı yağ

İç malzemesi:

1 su bardağı iyice haşlanmış yeşil mercimek

7-8 dal kıyılmış maydanoz

Lor peyniri

İki tutam tuz

İki tutam karabiber

Üzeri için:

1 yumurtanın sarısı

Kıyılmış maydanoz

1 tatlı kaşığı çörekotu

Unu yoğurma kabına alın. Tuzu ekleyip karıştırın. Ortasını açıp küp şeklinde doğranmış Pakmaya Yaş Mayayı, ılık sütü, ılık suyu, yumurta akını ve sıvı yağı ekleyin

Pürüzsüz bir hamur elde edinceye kadar yoğurun. Hamurun üzerini streçle örtün, oda ısısında yarım saat mayalanmaya bırakın.

İç malzemesi için tüm malzemeyi birleştirin.

Mayaladığınız hamuru tekrar yoğurun. Yarım mandalina büyüklüğünde parçalar koparın ve hafifçe un serpilmiş tezgahın üzerinde tatlı tabağından biraz daha küçük bir hamur açın.

Ortasına bir yemek kaşığı dolusu iç malzemeden yerleştirin. Hamuru ikiye katlayıp silindir şeklinde avucunuzun içinde yuvarlayın, aynı şekilde diğer hamurları da hazırlayın.

Poğaç hamurlarını yağlı kağıt serili fırın tepsisine yerleştirin. Bu şekilde oda ısısında 20 dakika daha mayalanmaya bırakın.

Mayalanma süreci bittiğinde hamurların üzerine yumurta sarısı sürün, sonra da havanda irice ezilmiş çörek otu ile kıyılmış maydanoz serpin. 170 dereceye ayarlı fırında yarım saat kadar pişirin.



