



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler  Mutluluklar Diler

KEPEKLİ EKMEK



Yarım kibrit kutusu b y kl  nde ya  maya
2 Adet kesme  eker
2 Tutam tuz
2 Su bardağı kepekli un
6,5 Su bardağı un
3 Su bardağı ılık su

- # Mevcut suyun 1 bardağı yo urma kabına konur.
- #  zerine maya ve  eker konur, parmak uçlarıyla karıştırılır.
- #  zerine önce, elenmi  kepekli un konur.
- # Kalan 2 bardak su, tuz eklenir, normal un yavaş yavaş eklenerek yo rulur.
- # Bütün malzemeler katıldıktan sonra 5 dakika kadar yo rulur, hamurun üzeri nemli bezle kapatılır, 1 saat dinlendirilir.
- # Süre sonunda hamur 2 – 3 parçaya ayrılır, ekmek şekli verilir, üzerine kepek serpilir.
- # Hazırlanan ekmek hamurları hafif ya lanmış tepsiye konur, yarım saat daha dinlendirilir.
- # 210 derece önceden ısıtılmış fırında 40 dakika pişirilir.

Not: Hamur yo ururken eklenen kepekli unun, kepekleri elekte kalır, bu kepekler ya  ekmeğin üzerine konur, böylelikle ilave kepek almak gerekmez.