



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

## KALIPTA CEVİZLİ EKMEK



1 paket çabuk maya  
Yarım su bardağı ılık su  
1 su bardağı ılık süt  
1 tatlı kaşığı eker  
1 orba kaşığı tereyağı  
1,5 tatlı kaşığı tuz  
Alabildiği kadar un

- # nce bir miktar un, eker ve maya kuru olarak karıştırılır.
- # Sonra yumuşak tereyağı, süt, su ve tuz eklenir, parmak uçlarıyla malzemeler birbirine yedirilir.
- # Fazla sert kıvamda olmayan bir hamur olana azar azar un eklenir.
- # Kıvam aldıktan sonra en az 5 dakika daha yoğrulur.
- # Hamurun zeri kapatılır, ılık bir ortamda 45 dakika bekletilir.
- # Süre sonunda kabaran hamurun havasını almak için birkaç tur çevrilir.
- # İçine yarım leblebi büyüklüğünde dövülmüş ceviz eklenir, Ceviz dengeli yayılana kadar yoğrulur.
- # Hamur yağlanmış uzun kek kalıbına konur. ılık ortamda 20 dakika kadar bekletilir.
- # Bir tasın içine su konur, fırının altına yerleştirilir. Fırın 200 dereceye ayarlanır.
- # Fırın ısınınca ekmek hamuru konur. Ekmek kabarıp, kızarana kadar pişirilir.
- # Ekmek Kalıptan ıkarılır. Bir ızgaranzerinde yarım saat kadar soğutulur.
- # Tam olarak soğuyunca bir poşete konur. Kuru ortamda 2-3 gün tazeliğini korur.

**Not:** Fırın içinde bulunan su buhar oluşturur ve ekmeğin kurumadan pişmesini sağlar.