PETITE GOURMETS

AVRUPA

Ev Yapımı Çavdar Ekmeği

Pekmez ve kimyon tohumlu ev yapımı çavdar ekmeği tarifi. Sandviç ve tost için mükemmel. Otantik lezzet için kolay mikser kullanmayan teknik.

30 min	40 min	1h 10min	8	Easy
HAZIRLIK	PIŞIRME	TOPLAM	PORSIYON	ZORLUK

Malzemeler

- 2 paket maya
- 2 bardak su
- 2 bardak pekmez
- 1 bardak zeytinyağı
- 1 bardak kakao
- 1 çay kaşığı tuz
- 2 bardak un

Yapılışı

1. **Mayayı aktifleştirin**

   2 paket mayayı ve 1 su bardağı pekmezi 2 su bardağı ılık suda küçük bir kapta eritin. Karışım köpüklü ve baloncuklu hale gelene kadar 5-10 dakika bekletin.

2. **Hamuru karıştırın**

   Maya karışımını 1 çay kaşığı tuz, 2 su bardağı çavdar unu ve 1 su bardağı beyaz un ile büyük bir kapta birleştirin. Pütürlü bir hamur oluşana kadar tahta kaşıkla karıştırın.

3. Kalan 1 su bardağı beyaz unu kademeli olarak ekleyin, hamur karıştırmak için çok sert hale gelene ve dokunmaya yapışkan olmayacak hale gelene kadar karıştırın.

4. **Hamuru yoğurun**

   Hamuru hafifçe unlanmış yüzeye çevirin. Hamur pürüzsüz ve elastik hale gelene kadar avuç içinizle iterek, hamuru kendi üzerine katlayarak ve çeyrek tur çevirerek 8-10 dakika yoğurun.

5. **First rise**

   Hamuru büyük yağlanmış kaseye koyun, her tarafını kaplayacak şekilde çevirin. Plastik sargıyla örtün ve boyutu ikiye katlanana kadar oda sıcaklığında 1 - 1½ saat mayalanmaya bırakın.

6. **Somunları şekillendirin**

   Kabarı hamuru yumruklayarak havaını çıkarın ve hafifçe unlanmış yüzeye çevirin. Keskin bıçakla ikiye bölün ve her yarısını somun şeklinde şekillendirin.

7 Şekillendirilmiş somunları iki yağlanmış 20x10 cm'lik somun kalıbına yerleştirin. Plastik sargıyla örtün ve hamur kalıp kenarının üstüne çıkana kadar 30-45 dakika mayalanmaya bırakın.

8 **Ekmeği pişirin**

Fırını 190°C'ye ısıtın. Somunları alttan vurulduğunda boş ses çıkarana ve iç sıcaklık 88°C'ye ulaşana kadar 40-45 dakika pişirin.

9 **Soğutun ve servis yapın**

Pişmiş somunları tel soğutma raflarına alın ve dilimlemeden önce en az 20 dakika soğutun. Dilimleyin ve oda sıcaklığında servis yapın.

Besin Değerleri

181	4.7g	35g	3.1g	4g	3g	102mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LIF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

En iyi doku için çavdar ununu ekmek unu ile 1:1 oranında karıştırın. Saf çavdar unu dilimlemesi ve sindirimi zor olabilen çok yoğun, ağır ekmek yaratır.

Çavdar hamurunuyla nazikçe çalışın ve aşırı yoğurmaktan kaçının. Çavdar unu fazla çalışıldığında yapışkan ve sakızımsı hale gelir, bu da sert, yoğun bir somuna neden olabilir.

Hamurun işleme özelliklerini geliştirmek ve lezzet gelişimini artırmak için sirke, ekşi maya mayası veya turşu suyu gibi asidik malzemeler ekleyin.

Mümkünse fırın taşı kullanın ve daha çıtır kabuk için pişirmeden önce en az 30 dakika 175°C'de ısıtın.

Ekmeğin nerede genişleyeceğini kontrol etmek ve çekici bir görünüm yaratmak için pişirmeden hemen önce somalarınızın üstünü keskin bir bıçakla çizin.

Daha iyi kabuk için pişirmenin ilk 10 dakikasında duvarlara su püskürterek veya alt rafa sıcak su dolu bir tava koyarak fırını buharlandırın.

Somunun altını vurarak pişkinlik testini yapın - tam piştiğinde boş ses çıkarmalı. İç sıcaklık 95-98°C'ye ulaşmalıdır.

Dilimlemeden önce ekmeğin tamamen soğumasını bekleyin, en az 2 saat. Çavdar ekmeği soğurken katılaşmaya devam eder ve çok erken kesilirse sakızımsı olur.