



Lahmacun

10 adet

Süre: 2,5-3 saat

Malzemeler

Hamuru için

1 yemek kaşığı Türk yoğurdu (25 g)

500 g buğday unu

2 yemek kaşığı ayçiçeği yağı (20 g)

270 ml ılık su

1 paket kuru maya (7 g)

i Maya doğal bir kabartma maddesidir. Taze olarak veya kuru ya da instant şekilde satın alınabilir.

1 g kuru/instant maya = 3 g yaş maya

Yaş ve kuru maya diğer malzemelere eklenmeden önce ılık suda eritilir. Ancak, instant mayada bu işlem gerekli değildir.

1 çay kaşığı tuz

İç harcı için

350 g kıyma

2 adet büyük domates (net 570 g)

- Domatesleri küçük küpler hâlinde doğrayın.

1 adet orta boy ince doğranmış soğan (106 g)

½ kırmızı paprika biber (net 74 g)

- Kırmızı paprika biberi küçük küpler hâlinde doğrayın.

1 adet ince kıyılmış yeşil biber (10 g)



Daha az 'acı' bir tat için yeşil paprika biber kullanabilirsiniz.

½ yemek kaşığı ayçiçeği yağı (5 g)

1 yemek kaşığı domates salçası (35 g)

½ yemek kaşığı biber salçası (17,5 g)

1 avuç kıyılmış yassı maydanoz

1 tatlı kaşığı acı biber

1 çay kaşığı tuz

½ çay kaşığı biber

Sunum için (isteğe bağlı - süre hesaplamasına dâhil değildir)

1 paket karışık marul salatası

½ paket roka

½ limonun suyu (22,5 g)

Ayçiçeği yağı (arzu ettiğiniz kadar)

Tuz (arzu ettiğiniz kadar)

Yapılışı

- Hamuru hazırlayın (1. bölüm).

1. Kuru mayayı küçük bir kaptan 1 yemek kaşığı ılık suya ekleyin. Bir çatalla karıştırın ve 5 dakika bekletin.

Mayanın aktive olması ve harekete geçmesi için bir süre bekletin.



Maya, ılık sıvılarla birlikte ve hamuru iyice ve yeterince uzun yoğurursanız en iyi sonucu verir.

1. Buğday unu ile maya karışımını geniş bir kaptan karıştırın ve ılık suyu ekleyin.
2. Türk yoğurdu ve ayçiçeği yağın karışıma ekleyin ve biraz yoğurun.
3. Tuzu ekleyin ve hamuru 10 dakika daha yoğurun.



Hamuru yumuşatmak için yoğurmak gerekir.

Hamur çok mu yapışıyor? Biraz daha un ekleyin.

Çok mu pütürlü? Su ilave edin.

4. Bir kâseyi biraz ayçiçeği yağı ile hafifçe yağlayın ve yoğurduğunuz hamur bezesini bu kâsenin içine yerleştirin.
5. Hamur bezesini çevirerek hamurun her tarafını hafifçe yağlayın.
6. Kabın üzerini streç filmle kapatın ve 90 dakika mayalanmaya bırakın.

- İç harç hazırlığı

1. Doğranmış domates, soğan, kırmızı biber ve yeşil biberi kıyma ile geniş bir kaptaki karıştırın.
2. Domates ve biber salçasını, ayçiçeği yağını ve baharatları ekleyin ve karışım sürülebilir hâle gelinceye kadar bir çatal yardımıyla iyice karıştırın.



Yeterince sürülebilir değil mi? Ekstra salça veya ayçiçeği yağı ekleyin.

İç harcı buzdolabına koyarsanız daha sonra hamura sürmek zorlaşacaktır.

- Hamur hazırlığı (2. bölüm)

1. Karışım kabarınca hamurun havasını alın ve hamuru 10 küçük bezeye bölün.



Ardından kurumasını önlemek için bezelerin üzerine bir mutfak bezi örtün.

2. Açarken hamurun yapışmasını önlemek için tezgâha un serpin.
3. Her bezeyi yeterince ince olana kadar açın.

- Lahmacun hazırlığı

1. Açtığınız bezenin üzerine kenarları boş kalacak şekilde kıymalı karışımdan yaklaşık 1,5 yemek kaşığı sürün. Dikkatli olun yoksa hamur yırtılır.
2. Tavayı orta ateşte ısıtın, lahmacunu ikiye katlayın. Sonra dikkatlice tavaya yerleştirin ve tekrar açın.
3. Tavanın kapağını kapatın ve kenarları sertleşip alt tarafı hafifçe kızarana ve kıyma tamamen pişene kadar lahmacunu yaklaşık 4 dakika pişirin.
4. Lahmacunu bir mutfak havlusu üzerinde soğumaya bırakın ve üzerine bir lahmacun daha yerleştirin.



Lahmacun soğuduktan sonra tekrar yumuşayacaktır.

5. Aynı adımları her lahmacun için tekrarlayın.
6. Karışık marul salatası, roka ve limon suyunu karıştırın ve arzu ettiğiniz kadar ayçiçeği yağı ve tuz ekleyin.
7. Lahmacuna marul karışımından bir miktar ekleyip rulo şeklinde sarın.



PÜF NOKTALARI

- Lahmacun yumuşak ve rulo yapılabilir hâldedir.
- Ev yapımı lahmacun, sertleşmemesi için fırında pişirilmez.
- Birçok kişi lahmacunun yanında bir bardak taze ayran içer.
- Lahmacunu soğuk da yiyebilirsiniz.
- Lahmacunu ikiye katlayıp alüminyum folyo ve buzdolabı poşetine koyarak dondurabilirsiniz.

Çözdürürken lahmacunu ambalajında bırakın ve ardından tekrar yumuşaması için mikrodalgada (600 watt'ta 2 dakika) ısıtın.

Besin deęeri (1 lahmacun)

| | |
|---------------|------------|
| Enerji (kcal) | 250 |
| P (g) | 13,9 |
| Y (g) | 3,9 |
| KH (g) | 38,3 |
| KH porsiyonu | yaklaşık 3 |