



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

CEVİZ HELVASI (UZUNDERE ERZURUM)

Doğu Anadolu Turizm Geliştirme Projesi

3 su bardağı iyice dövülmüş ceviz
4 yemek kaşığı tepeleme un
2 yemek kaşığı tereyağı
Yarım su bardağı pekmez

Dibekte iyice dövülen cevizler, tavaya alınır. Kısık ateşte karıştırılarak ısıtılır. Cevizlerin birbirini tutması için üzerine biraz pekmez damlatılır. karıştırmaya devam edilir. Bu karışımın elle iyice sıkılarak cevizin yağı çıkarılır. Ceviz yağına tereyağı konularak eritilir. Un ekleyerek karıştırılıp güzel koku çıkıncaya kadar kavrulur. Sıkılıp yağı çıkarılan cevizler dövülerek parçalanır. Helva eklenir. Ilınınca pekmez katılarak karıştırılır. Karışım yuvarlanarak şekil verilir. Soğuyunca dilimlenerek servis edilir.

Not: Dut ve ceviz yörede en fazla yetiştirilen meyve türleridir. Her iki ürün de Uzundere mutfağının en temel besin kaynaklarını oluşturur. Dut, taze ve kurutulmuş olarak çeşitli tatlıların yapımında kullanıldığı gibi, duttan elde edilen pestil ve pekmez, Uzundere mutfağının iki önemli tadıdır. Yörede tamamen doğal koşullarda yetiştirilen cevizle dut adeta birbirinin tamamlayıcısıdır. Dut ve cevizin kaynaştırıldığı birçok lezzetten biri de ceviz helvasıdır.

