



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

UN HELVASI

500 gram un,
300 gram su,
450 gram şeker,
225 gram tereyağı
20 adet kadar badem içi

Evvelâ, bir tencerede, tereyağını eriterek, üzerine unu dökmeli ve bademleri de tencereye atmalı ve karıştırarak, orta ateşte kavurmalıdır. Bademler kızarmağa başlayınca, yukarıdaki miktar nispetinde hazırlanan soğuk şerbeti, hemen tencereye boşaltmalı ve unu tahta kaşıkla sür'atle ve iyice karıştırarak şerbetle imtizaç ettirmeli ve hamur haline getirdikten sonra kapağını kapayıp, tencereyi de ateşten indirmelidir. Bir çeyrek kadar bekledikten sonra kapağını kaldırıp bir daha helvayı alt üst etmeli ve tabaklara kurtarmalıdır.

Not: Müslümanlarda, helva pişirmek âdeti vardır ve bazı dinî günlerde ve hâdiselerde helva yapılır. En ünlüleri de; un helvası ve irmik helvasıdır. Helvaların evlerimizde hazırlanması kolaydır ve kadınlarımız helvayı ruhanî bir istekle yaparlar.