



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

UN HELVASI

2 su bardağı süt
1 su bardağı şeker
Bir fiske tuz
2 su bardağı un
6 yemek kaşığı tereyağı
1 su bardağı su

Unla tereyağını kalın tabanlı bir tencereye koyalım. Çok kısık ateşte tahta kaşıkla devamlı karıştırarak 30 dakika kadar pembeleştirilelim. Üzerimize sıçramamasına dikkat ederek su ve sütü ilave edelim. Kavrulmuş una yedirince şekeri de katalım. Devamlı karıştırarak ve kısık ateşte ısıtmaya devam ederek tencerenin kenarından ayrılana kadar pişirelim. Helva kaşığa yapışmıyorsa kıvamına gelmiş demektir, ateşten alalım. Helva ılıkken bir yemek kaşığı dolusunu avucumuza alalım. Yoğurup bastırdıktan sonra tekrar kaşıkla şekillendirip servis tabağına dizelim.