



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

UN HELVASI

5 kahve fincanı un
3 kahve fincanı yağ
4 kahve fincanı toz şeker
5 bardak su

Bir tencereye tareyeği konularak ateşte hafifçe kızdırılır ve içersine elenmiş un konularak 30 - 40 dakika hafif ateşte karıştırılarak kavrulur. Un esmerleşip güzel bir koku verince ateşten indirilir. Bu sırada başka bir tencere alınarak içersine toz şekeri ve su konulur ve 5 dakika kaynatılır. Şeker iyice eriyip şurup halini alınca meyanesi gelmiş ve ateşten indirilmiş olan un tenceresine boşaltılır, iyice karıştırılır. Sonra tencerenin kapağı kapatılır, çok hafif ateş üzerine konularak 20 dakika demlendirilir. Bundan sonra tencere ateşten indirilir ve bir tarafa bırakılır. Yarım saat sonra un helvası ılınmış duruma gelince kaşık kaşık alınarak yuvarlak tarafı üste gelecek biçimde büyük bir tabağa dizilir ve servis yapılır.