



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## BAL HELVASI

Stefanos Yerasimos

150 \$r. tereyağı veya nebati yağ  
125 gr. beyaz un  
0,75 dl. su  
1 orba kaşığı gülsuyu  
Safran  
2,25 dl. bal  
Yarım avuç haşhaş tohumu  
50 gr fıstık  
şeker

elik ya da bakır tencere veya derin bir tavanın içinde yağı eritin, unu katın, karıştırın, suyu ve daha önce ısıtılmış balı ekleyin. Glsuyunda incetilmış safranı ilave edin. Hafif ateşte tahta kaşıkla durmadan karıştırın. Hamur giderek koyulaşır Sonunda karıştırmak imkansız hale geldiğinde kaşıkla yoğurulur ve vurulur. Çok yoğun bir hale gelmeden öğütülmüş fıstığı ve haşhaşı ilave etmek gerek. Hamur yoğunlaşınca yapışkan olmaktan çıkar ve bir yerden sonra yağını kasmaya başlar. O an da ateşten alıp derin bir kabın içine kat kat yerleştirin ve her kat arasında toz şeker ve öğütülmüş fıstık karışımı serpin. Soğuduktan sonra dilimlere ve sonra parçalara kesin. Uzun zaman saklanabilir.

Not: 15. - 16. yüzyıl belgelerinde yirmi kadar cinsi geçen helvalar bugün bu szckten anladığımızdan daha geniş bir kategoriye kapsar. Donemin helvası, tencerede çevrilerek ve yoğunlaşarak pişen bir hamur olabildiği gibi, tavada da kızartılabilir. Ancak temel maddeleri çok çeşitli değildir un ya da nişasta, şeker ya da bal, badem, fıstık ve susam.