



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BULGURLU UN HELVASI

1 su bardağı ince bulgur
2 su bardağı un
2-3 çorba kaşığı su
250 gram tereyağı
2 su bardağı tozşeker
2 su bardağı soğuk süt
Türk kahvesi fincanı dolmalık fıstık
Süslemek için:
Dondurulmuş vişne

Bulguru su ile hafif nemlendirin. Kağıt havlu üzerine alın ve 2-3 saat kuruması için bekletin. Daha sonra robottan geçirip un haline getirin. Tereyağını bir tencereye alın ve dolmalık fıstığı ilave edin. Tereyağının hafif kokusu çıkana dek kavurun ve unu ekleyin. Kısık ateşte 5 dakika kavurun. Robottan geçirdiğiniz bulguru katın ve unun rengi pembeleşene kadar kavurmaya devam edin. Tozşekeri ilave ettikten sonra şöyle bir karıştırın ve soğuk sütü ekleyin. Karışım kaynama noktasına geldiğinde tencereyi ocaktan alın ve topaklanmaması için tahta bir kaşıkla 2-3 dakika karıştırın (bu esnada helva sütünü çekmiş ve kıvama gelmiş olacaktır). Şekil vererek, vişneyle süsleyin ve servis yapın.

