



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇAKAL HELVASI (ISPARTA)

3 su bardağı üzüm pekmezi
1,5 su bardağı toz haşhaş
1 çorba kaşığı un
1 su bardağı iri kırılmış ceviz
Üzeri için:
Ceviz

Pekmez ve haşhaş bir tencereye konur. Orta ateşte ara sıra karıştırarak katılaşıncaya kadar pişirilir. Elle kırılmış ceviz eklenir. Kaşık zor dönmeye başlayınca un katılır, ateşten alınır. Bir tepsiye bir miktar un yayılır. Helva dökülür ve kaşığın arkasıyla düzeltilir. Sonra kare kare kesilir. Kendi çevresinde rulo yapılıır. Servis tabağına konur, cevizle süslenir.