



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ÇEKME HELVA (SEBEN BOLU)

Fatma İnci Bozkurt - Melek Yaman

Un  
Yağ  
Şerbeti için:  
Şeker  
Su

Yağla birlikte un kavrulur. Kıvama geldiğinde bir tepsiye dökölür. Miyana denilen karışım (yağ, un) dökölür, tereyağı dökölür. Karıştırılır.

Soğurken isranla kaldırılır. Uzatılır. Kavrulmuş un gibi bir kıvama gelinir.

Şerbeti dökölür. İki kişi karşılıklı geçer ve çekilir. Çekildikçe tel tel bir kıvam oluşur.

Bir şeyin içine koyulup gazeteyle kapatılır. Üstüne çıkılıp ezilir. Soğumaya bırakılır.