



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ÇEKME HELVASI (KASTAMONU)

Su, şeker ve limon tozu karıştırılır, bakır kazanda 150-155 derece sıcaklıkta 30 dakika karıştırılır; soğuması için mermer tezgaha dökülür, 5 dakika soğumaya bırakılır, sonra da kayışlama makinasında beyazlaştırılır. Diğer tarafta, miyane (unla yağ karışımının pişmiş hali) hazırlamak için unla yağ pişirilir, bir gün dinlendirilir, sonra posta posta ısıtılıp, tepsiye konur. Kayışlama makinesinde beyazlaştırman şeker ile miyane karıştırılır. Tel tel oluncaya kadar 4 kişi tarafından çekilir, çevrilir. Sonra soğumaya bırakılır. Patos makinesinden geçirilerek, toz haline getirilir, pres makinesinde preslenir, paketlenerek satışa sunulur.

Not: Kastamonu'ya has olan Çekme Helvası'nı 10-12 firma üretiyor Türkiye'nin her tarafından gelen talepler karşılanıyor.

Tarif, tarihî Yakupağa Külliyesi'ndeki Kastamonu'nun Meşhur Çekme Helvacısı Hüseyin Usta'dan alınmıştır.

---