



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ERMENEK HELVASI (KARAMAN)

Ermenek üzüm helvası büyük özenle toplanan üzümler ilk olarak kurutuluyor, incecik kıyılarak sonradan kullanılmak üzere depolanır oradan ihtiyaca göre tekrar ince ince kesilerek bekletme kaplarında ortalama 3 yada 4 gün içine yatırılarak işlemlere devam ediliyordu. Bekletme kaplarından elde edilen şıra kaynatılarak pekmeze dönüştürülüyor; karışıma çöğen ve tahin eklenir.