



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## FISTIKLI UN HELVASI

### MALZEMELER

125 gr. tereyağı  
125 gr. margarin  
3 orba kaşığı sıvı yağ  
2 orba kaşığı dolmalık fıstık  
4 su bardağı un  
2 su bardağı esmer şeker  
2 su bardağı su

### HAZIRLANIŐI

Orta boy bir tencereye margarini, tereyağını, dolmalık fıstığı döküp, yağlar eridikten sonra hemen un ilave ediyoruz. Kısık ateşte sürekli tahta kaşık ile karıştırarak kavururken sıvı yağı ekliyoruz. Fıstıklar kızarıp, un kavrulup güzel bir koku gelince, ocaktan alıp ara sıra karıştırarak ılıtıyoruz. Sonra üzerine esmer şekeri, soğuk suyu koyup, tekrar ocağın üzerine alıyoruz. Kısık ateşte tahta kaşık ile yavaştan karıştırarak, suyunu çekip koyulaşıncaya kadar pişiriyoruz. Ocağın ateşini kapatıp, kapağını örtüp, 5 dk. dinlendirip, el dayanabilecek ısıya gelince, ister kaşık, isterseniz elinizle yumurta şeklinde yuvarlayıp, istediğimiz şekli verebiliyoruz. İlıkken yenilirse tadına doyum olmaz. Not: Helvayı kavururken başından hiç ayrılmadan karıştırmamız gerekir. Kavrulmuş un kokusu gelmeye başladığında, katı gibi görünen un yağını bırakmaya başlar. Bu nedenle ilk başlardaki katılığı normaldir.

---