



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HELVA

2 su bardağı un
1 su bardağı tereyağı (veya margarin)
1.5 su bardağı toz şeker
2 su bardağı su (veya süt, daha yumuşak bir helva için)
Dilerseniz ceviz, fındık veya badem parçaları

Bir tencereye su ve şekeri koyup karıştırarak kaynamaya bırakın.
Şeker tamamen eriyip karışım kaynadıktan sonra ocaktan alın.
Geniş bir tencereye tereyağını alın ve eritin.
Eriyen yağa unu ekleyin ve orta ateşte sürekli karıştırarak kavurun.
Unun kokusu çıkıp altın sarısı bir renk alana kadar kavurmaya devam edin.
Bu işlem yaklaşık 10-15 dakika sürebilir.
Kavrulan una, hazırladığınız şerbeti yavaş yavaş ekleyin.
Bu sırada dikkatli olun, sıçrama olabilir.
Karışımı sürekli karıştırarak tüm sıvının helvaya iyice yedirilmesini sağlayın.
Şerbeti çeken helvayı birkaç dakika kısık ateşte karıştırarak pişirin.
Ocaktan aldıktan sonra helvayı tencerenin kapağını kapatarak 10 dakika kadar dinlendirin.
Helvayı kaşıkla şekil vererek veya kalıplarla sunuma hazırlayın.
Üzerini ceviz, fındık veya badem ile süsleyerek servis edebilirsiniz.

