



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HELVA-YI HÂKÂNÎ

"Kitabüt Tabbahin" 13. yy. el yazması yemek kitabı
Günümüze Uyarlayan: Osman Güldemir

Un 1 su bardağı 110 gr. (Elenmiş)
Nişasta 1 su bardağı 110 gr. (Buğday nişastası)
Pirinç unu 0,85 su bardağı 110 gr.
Tereyağı 11 yemek kaşığı 110 gr.
Süt 2,13 su bardağı 427 ml (Kaynar)
Kestirme için:
Şeker 1,75 su bardağı 315 gr.
Su 1,75 su bardağı 350 ml

Tereyağı bir helva tenceresinde eritilir, içine unlar ve nişasta yavaş yavaş dökülerek yedirilir.
Un kokusu gidinceye kadar kısık ateşte karıştırarak kavrulur.
Süt, önceden şeker ve su ile hazırlanmış kestirme dökülür, iyice karıştırılır.
Kapağı kapatılarak 15 dk dinlendirilir.
Kepçenin tersiyle iyice ezilir ve tüketilir.

Not: Orijinal metinde bal veya kestirme yazmaktadır. İstenirse kestirme yerine 315 gr. bal ile de yapılabilir.

