



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HELVAY-İ SABUNİ

THY Skylife

Malzemesi:

100 g (1 su bardağı) buğday nişastası

250 g tereyağı (erimiş)

500 g bal

500 g badem

2 bardak su

Hazırlanışı:

Bademleri sıcak suya koyun. Biraz bekletip kabuklarını soyun. Birkaç bademi süslemek için ayırın, kalanı iri parçalar haline getirerek ezin. Nişastayı bir kap suda karıştırın. Balı sulandırmadan benmari usulü ısıtarak eritin ve nişastanın içine katıp tümünü bir tencereye koyun. Çok kısık ateşte tahta kaşıkla devamlı karıştırarak pişirmeye başlayın. Macunlaşmaya başlayıp karıştırmak zorlaşınca, eritilen tereyağını azar azar ekleyip devamlı karıştırarak yedirin. Bademleri katıp 2-3 dakika daha karıştırın, helva sakız gibi olunca ateşi söndürün. Helvayı bir tabağa boşaltın. Soğuduktan sonra isteğe göre kesin, bademle süsleyin ve servis edin.

[ML® Güllabiye Helvası için tıklayın](#)