



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HELVAYI ME'MUNE

İnci Beşoğul

17. yy Osmanlı mutfağından

Bu meşhur helvalardandır. Ve birkaç çeşidi yapılır. Evvelâ 1500 gram bal az su ile eritip temiz tülbentten süzüp soğutulur. İyice döğülüp alınmış pirinç unundan 1200 gram alınıp 900 gram sade yağ ile hafif ateşte tamam yağa kalıncaya kadar pişirilir. Ondan sonra, ateşten indirip, soğutulur. Daha sonra balı içine koyup tencereye yapışmaması için devamlı karıştırılır. Pişince indirilir. Kepçe ve kaşık ile alınıp tavada kızgın yağda kızartılır. Kefgir ile alıp tabağa dizilir. Bu değişik bir helvadır.

Diğer usulü: Bir ölçü sade yağına iki ölçü pirinç ununu koyup helva karışımı orta ateşte pişirilir. Ondan sonra bir ölçü bal ile iki ölçü süt ilâve edilip birbirine alıştırdıktan sonra bir münasip tepsiyeye konur. Tekrar fırında bir miktar pişirilir.
