



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HELVA-İ SABUNİ

300 gram tatlı badem
200 gram tereyağı
1 su bardağı buğday nişastası
2 su bardağı su
300 gram bal ya da 2 su bardağı toz şeker

Bademleri küçük bir kaba alıp, üzerini geçecek kadar su koyun. Ocağa oturtup kaynamaya başladıktan 5 dakika sonra ateşten alın. Süzün ve soğuduktan sonra kabuklarını soyun. İçinden 10 adedini kenara ayırıp kalan kısmını robottan geçirin ya da bıçakla incecik kıyın. Tereyağını eritin. Nişastayı 2 su bardağı suda açın. Üzerine balı ya da toz şekeri katıp, karıştırın. Daha sonra bir tencereye boşaltıp, çok kısık ateşte tahta kaşıkla sürekli karıştırarak kavurun. Helvayı karıştırmak iyice zorlaşınca, üzerine eritilmiş tereyağını azar azar ekleyin. Daha sonra bademi katın ve karıştırmaya devam edin. Helva iyice sakız kıvamına gelince ocaktan alın. Arzuunuza göre kaşıkla şekillendirin ya da düz bir tepsiye yayıp, üzerini düzelttikten sonra dilimleyin. Kenara ayırdığınız bademleri üzerine koyarak servis yapın.

