



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İRMİK HELVASI (ISPARTA)

Isparta İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

4 Çay Bardağı İrmik
4 Çay Bardağı Toz Şeker
5 Çay Bardağı Su
2 Çay Bardağı Süt
4 Çorba Kaşığı Tereyağı
1 Çorba Kaşığı Sıvıyağ
1 Çay Tabacı Çam Fıstığı
Tarçın

Bir tencerede yağ eritilip, içine irmik ile çam fıstıkları katılır. Sürekli karıştırılarak irmik kavrulur. Çam fıstıkları pembeleşince kavurma işlemi tamamlanmıştır. Diğer bir tencerede su, süt ve şeker kaynatılıp, kavrulmuş irmiğe kaynar vaziyette eklemek için hazır hale getirilir. Sıcak şerbet, kavrulmuş sıcak irmiğin üzerine yavaşça dökülür. Şerbet irmik üzerine dökülürken de malzeme sürekli karıştırılmalıdır. Tüm şerbet döküldükten sonra ıslak helva, 1-2 dakika daha kaynatılır ve ocak söndürülür. Tencerenin üzerine bir bez örtülüp dinlenmeye bırakılır. Başlangıçta 3-4 dakikada bir, daha sonra ise biraz daha seyrek olarak helva soğuyana kadar bir çatalının ucu ile helva sürekli karıştırılır. İrmik tanelerinin zilmemesine özen gösterilmelidir. Bu işlem ile helvanın topakları parçalanacak ve irmik taneleri havalandırılıp birbirilerinden ayrılacaktır. elva soğuyup kuruyunca üzerine tarçın ilave edilip servis yapılır.

