



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## İRMIK HELVASI (KARAMAN)

Fatma Ünlüküş

Tereyağında irmik ve çam fıstığı ağır ateşte iyice kavrulur.

Şeker ve süt ilave edilip karıştırılır.

Kapak kapatılıp hafif ateşte yaklaşık on beş dakika çektilir.

Sonra bir kahve fincanı şeker serpilir, üzeri yine kapatılır.

Demlendikten sonra tüketilir.

---