



Yiyiniz iÅşiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK HELVASI (BURDUR)

<https://www.kulturportali.gov.tr>

Bu helva, sakÅ±z kabaÅŸnÅ±n kartlaÅŸmÅ±ÅŸ, fakat sararmamÅ±ÅŸ iri olanlarÅ±ndan yapÅ±lÅ±r. Burdur'da Å¼reticiler bu kabaklarÅ± ÅŸzel olarak yetiÅŸtirirler. Tanesi dÅŸrt beÅŸ kilo gelenleri vardÅ±r. KabaÅŸn helvalÅ±k olup olmadÅ±ÅŸnÅ± anlayabilmek iÅŸin tÅ±rnaÅŸnÅ± batÅ±rmak gerekir. Kart olunca tÅ±rnak batmaz. Kabak parÅŸalara bÅŸÅ¼ndÅ¼kten sonra kabuÅŸu soyulur. Å°ÅŸindeki ÅŸekirdekli kÅ±smÅ± atÅ±ldÅ±ktan sonra iri diÅŸli rendeye diklemesine aÅŸaÅŸdoÅŸru rendelenir. Rendelen kabak bol suyla yÅ±kandÅ±ktan sonra iliÅŸtir(sÅ¼zgeÅŸ)den iyice geÅŸirilir. AvuÅŸlar iÅŸerisinde sÅ±kÅ±larak suyu bir tarafa akÅ±tÅ±lÅ±r. SÅ±kÅ±lan topaÅŸlar ayrÅ± bir yere konur. BaÅŸka bir kaptaki ÅŸÅ¼ kabaÅŸa bir ÅŸÅ¼ ÅŸeker katÅ±lÅ±r ve karÅ±ÅŸtÅ±lÅ±p sulandÅ±ktan sonra ocaÅŸa konulur ve suyunun yarÅ±sÅ± ÅŸektikten sonra sÅ¼rekli karÅ±ÅŸtÅ±lÅ±r. Hafif ateÅŸte karÅ±ÅŸtÅ±rarak sakÅ±z gibi ve altÅ±n sarÅ±sÅ± bir renk alÅ±ncaya kadar karÅ±ÅŸtÅ±rmaya devam edilir. Suyu tamamen ÅŸektiÅŸi zaman ocaktan alÅ±nÅ±r. KÅ±vama gelmiÅŸ helva, aÅŸza alÅ±nÅ±nca kÅ±tÅ±r kÅ±tÅ±r ise yani kabaklar, sakÅ±z gibi yumuÅŸak olmamÅ±ÅŸsa biraz su konup piÅŸirmeye devam edilir. TatlÅ±nÅ±n ÅŸekerlenmemesi iÅŸin ÅŸekerle piÅŸirilirken iÅŸine limon tuzu veya limon suyu konulmalÅ±dÅ±r. Tabaklara konulan helvanÅ±n Å¼zeri soyulmuÅŸ bademle sÅ¼slenir. Kabak helvasÅ±yla ilgili bir baÅŸka anlatÅ±mda, helvanÅ±n olup olmadÅ±ÅŸnÅ± anlamak iÅŸin bir parÅŸa alÅ±nÅ±p buzdolabÅ±nÅ±n buzlÅŸuna konulur. ÅŸabucak donarsa olmuÅŸ demektir. Bu helva, istenilirse yemeklerden sonra veya sabah kahvaltÅ±larÅ±nda reÅŸel yerine yenilir. Kavanozlara doldurulan kabak helvasÅ±nÅ±n Å¼zerine az kavrulmuÅŸ tereyaÅŸ dÅŸkÅ¼lÅ¼r ve kavanozun kapaÅŸÅ± kapatÅ±lÅ±r. Bu ÅŸekilde uzun zaman hatta aylarca durur.

