



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK HELVASI (BURDUR)

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

Bu helva, sakız kabağının kartlaşmış, fakat sararmamış iri olanlarından yapılır. Burdur'da üreticiler bu kabakları özel olarak yetiştirirler. Tanesi dört beş kilo gelenleri vardır. Kabağın helvalık olup olmadığını anlayabilmek için tırnağını batırmak gerekir. Kart olunca tırnak batmaz. Kabak parçalara bölündükten sonra kabuğu soyulur. İçindeki çekirdekli kısmı atıldıktan sonra iri dişli rendeyle diklemesine aşağı doğru rendelenir. Rendelen kabak bol suyla yıkandıktan sonra iliştir(süzgeç)den iyice geçirilir. Avuçlar içerisinde sıkılarak suyu bir tarafa akıtılır. Sıkılan topaçlar ayrı bir yere konur. Başka bir kapta iki ölçü kabağa bir ölçü şeker katılır ve karıştırılıp sulandıktan sonra ocağa konulur ve suyunun yarısı çektikten sonra sürekli karıştırılır. Hafif ateşte karıştırarak sakız gibi ve altın sarısı bir renk alıncaya kadar karıştırmaya devam edilir. Suyu tamamen çektiği zaman ocaktan alınır. Kıvama gelmiş helva, ağza alınınca ktır ktır ise yani kabaklar, sakız gibi yumuşak olmamışsa biraz su konup pişirmeye devam edilir. Tatlının şekerlenmemesi için şekerle pişirilirken içine limon tuzu veya limon suyu konulmalıdır. Tabaklara konulan helvanın üzeri soyulmuş bademle süslenir. Kabak helvasıyla ilgili bir başka anlatımda, helvanın olup olmadığını anlamak için bir parça alınıp buzdolabının buzuğuna konulur. Çabucak donarsa olmuş demektir. Bu helva, istenilirse yemeklerden sonra veya sabah kahvaltılarında reçel yerine yenilir. Kavanozlara doldurulan kabak helvasının üzerine az kavrulmuş tereyağı dökülür ve kavanozun kapağı kapatılır. Bu şekilde uzun zaman hatta aylarca durur.

