



Yiyiniz iÅşiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KABAK HELVASI (BURDUR)

### GEREKLÄ° MALZEME

4 kg. kadar kabak

Yeterince ÅŸeker

Limon tuzu (1 kg. ÅŸekere nohuttan biraz bÄ¼yÄ¼kÅŸe hesabÄ± ile..).

### YAPILIAŒI

1. KabaÄŸÄ±n Ä¼zerindeki kabuklar bÄ±Åsakla alÄ±nÄ±r. Dolmada olduÄŸu gibi kazÄ±nmaz. Ä°Åşinin ÅŸekirdekleri ayÄ±klanÄ±r. ParÅşalara bÄŸlerek rendelenir. AvuÅşlar iÅşerisinde sÄ±kÄ±larak suyu bir tarafa akÄ±tÄ±lÄ±r. SÄ±kÄ±lan topaÅşlar ayrÄ± bir yere konur.
2. BaÄŸka bir kabda ayrÄ± ayrÄ± iki ÅŸiÅşÄ¼ kabak rendesi, ikinci bir kapta bir ÅŸiÅşÄ¼ ÅŸeker hesabÄ±yla malzemeler ayrÄ± ayrÄ± konur.
3. ÅŸeker ocakta ÅŸok az su ile eritilir. Limon tuzu, ekÄŸiliÄŸini belli edecek kadar katÄ±lÄ±r, ÅŸeker kÄ±vamÄ±ca kaynatÄ±lÄ±r.
4. Kaynayan bu ÅŸekere gÄŸre iki misli hesabÄ±yla ÅŸiÅşÄ¼len rendelenmiÅŸ kabak dÄŸkÄ¼lÄ¼r. Hafif ateÄŸte karÄ±ÅŸtÄ±rarak sakÄ±z gibi ve altÄ±n sarÄ±sÄ± bir renk alÄ±ncaya kadar karÄ±ÅŸtÄ±rmaya devam edilir.
5. HelvanÄ±n olup olmadÄ±ÄŸÄ±nÄ± anlamak iÅşin bir parÅşa alÄ±nÄ±r buzdolabÄ±nÄ±n buzluluÄŸuna konur, ÅŸabucak donarsa olÄ±muÅŸ demektir. Sulu ise biraz daha ocakta kaynatÄ±lÄ±r.
6. BÄ¼tÄ¼n iÅŸlemler tamam olduktan sonra servis tabaklarÄ±na alÄ±nÄ±r, Ä¼zeri dÄ¼zlenir, aÄŸartÄ±mÄ± ÅŸ badem dÄŸÄŸenir ya da kavanozlara doldurulur. Uzun zaman hatta yÄ±llarca durur.

Not: KÄ±vama gelmiÅŸ helva aÄŸÄ±za alÄ±nÄ±nca kÄ±tÄ±r kÄ±tÄ±r yani kabak-larÄ± iyice sakÄ±z gibi yumuÅŸak olmamÄ±ÅŸsa biraz su koÄ±yup piÄŸirmeÄŸe devam edilir.

Bu helva bildiÄŸimiz, dolmasÄ±nÄ± ve sair yemeklerini yaptÄ±ÄŸÄ±mÄ±z sakÄ±z kabaÄŸÄ±nÄ±n kartlaÄŸmÄ±ÅŸ, fakat sararmamÄ±ÅŸ iri olanlarÄ±ndan yapÄ±lÄ±r. Burdur&#8217;da Ä¼reticiler bu kabaklarÄ± ÅŸzel olarak yetiÄŸtirirler. Tanesi dÄŸrt beÄŸ kilo gelenleri vardÄ±r.