



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK HELVASI (BURDUR)

4 kg. kabak
Yeterince şeker
1 tatlı kaşığı margarin
Yarım Limon tuzu

Kabağın üzerindeki kabuklar bıçakla alınır. Dolmada olduğu gibi kazınmaz. İçinin çekirdekleri ayklanır. Parçalara bölerek rendelenir. Avuçlar içerisinde sıkılarak suyu bir tarafa akıtılır. Sıkılan topaclar ayrı bir yere konur.

Başka bir kabda ayrı ayrı iki ölçü kabak rendesi, ikinci bir kapta bir ölçü şeker hesabıyla malzemeler ayrı ayrı konur.

Şeker ocakta çok az su ile eritilir. Limon tuzu, margarine ekşiliğini belli edecek kadar katılır, şeker kıvamlıca kaynatılır.

Kaynayan bu şekere göre iki misli hesabıyla ölçülen rendelenmiş kabak dökülür. Hafif ateşte karıştırarak sakız gibi ve altın sarısı bir renk alıncaya kadar karıştırmaya devam edilir.

Helvanın olup olmadığını anlamak için bir parça alınır buzdolabının buzluğuna konur, çabucak donarsa olmuş demektir. Sulu ise biraz daha ocakta kaynatılır.

Bütün işlemler tamam olduktan sonra servis tabaklarına alınır, üzeri düzlenir, ağartılmış badem döşenir ya da kavanozlara doldurulur. Uzun zaman hatta yıllarca durur.