



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK HELVASI

Burdur Valiliği

2 kg bal kabağı

4 su bardağı tozşeker

Yarım limon suyu

1 kahve fincanı su

Yarım su bardağı çekilmiş badem

İri ve büyüklerinden iki adet dolmalık kabağın kabukları soyulur ve çekirdekleri ayıklanır. içinde su bulunan tepsiye aynı yönde rendelenir. Rendelenmiş kabak avuç içinde sıkılır. Ölçü kabı olarak su bardağı veya kase vb. kullanılır. İki ölçü kabak rendesine, bir ölçü şeker ve bir çay bardağı su konur ve hafif ateşte aynı yönde, suyunu çekene kadar karıştırılır. İndirmeye yakın bir zamanda bir limon veya eritilmiş limon tuzu suyu konarak, 5-10 dakika kaynatılır ve kıvamına gelince ateşten alınır. İstenirse üzerine, soyulmuş bademler tereyağında kavularak bol miktarda serpiştirilir. Kabak helvası yemeklerin yanı sıra ayrıca reçel gibi de yenmektedir.

