



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KAŞIK HELVA (ABANA KASTAMONU)

Kuzey Anadolu Kalkınma Ajansı

1,2 kg. Un
1/2 kg. Tereyağı
750 gr. Şeker

Tereyağı eritilir ve un eklenir.

Çok kısık ateşte ortalama 3 saat kadar un kararmayacak şekilde iyi bir biçimde kavrulana kadar sürekli karıştırılır.

Un ve yağ süzme yoğurt kıvamına gelince ateşten alınır ve şeker (ya da isteğe göre pudra şekeri de konulabilir) eklenir.

Ellere kalın eldiven giyilir ve yoğrulur.

Sıcak iken istenen kıvama gelince kaşıkla sıcak bir şekilde kesilir.

Soğuyunca servis edilir.

Not: Kastamonu'da doğumlarda, düğünlerde, bayramlarda ve ölümlerde Kaşık Helva yapılır, uzak yakın çevreye dağıtılır.

