



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KENEVİR HELVASI (BURDUR)

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

Bir ölçü kenevir, su dolu geniş bir kabın içinde yıkanır. Böylece kenevirin kumu, tencerenin dibine çöker. Suyun üzerindeki kenevirler alınır ve bir tavada kavrulur. Tavanın üzerine çıkan kabuklar (kavuzlar) savrulur. Bir ölçü kenevire bir ölçü pekmez ve bir su bardağı toz şeker gerekir. Tencereye şeker konduktan sonra pekmez ilave edilir ve kaynatılır. Pekmezin kıvamını anlamak için porselen bir tabağa birkaç damla damlatılır. Soğuduktan sonra, parmak ucuyla itilip toparlanırsa ağda olmuş demektir. Daha sonra kenevir ve ceviz içi katılıp biraz daha kaynatılır. Eğer taneler sert olmuşsa un serpilip iyice karıştırılır. Unlanmış, bakır tepsinin içine dökülür ve soğumaya bırakılır. Donduktan sonra kırılarak veya kopararak yenilir.

