



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KESTANELİ UN HELVASI (ZONGULDAK)

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

500 gr un
500 gr fırınlanmış kestane içi
250 gr ayçiçek yağı
500 ml süt
500 ml su

Bir tencerede yağla unu kavurunuz.
Fırınlanmış kestane içlerini ekleyiniz ve 5 dk daha kavurunuz.
Toz şekeri ilave ediniz.
Süt ve suyu aynı anda hızlıca karıştırınız.
Bir dk daha pişirdikten sonra ateşten alın, 30 dk. dinlendirin ve servis ediniz.

