



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KETEN HELVA (KOCAELİ)

Kocaeli Valiliği

Keten helvanın malzemeleri belli ölçülerde konmalıdır, bunun için öncelikle 2 kg şekerle 1,5 limon sıkılır ve üzerine de 4 bardak su eklenir. Su ve şeker karışımı oldukça uzun bir süre kaynatıldıktan sonra koyu kıvama gelir ve bu işlemin ardından limon sıkılır. Koyu kıvama gelmiş olan tatlı genişçe bir tepsi üzerine dökülür ve daha da koyulaşması için kar üzerine oturtulur.

Diğer yanda bir miktar un yağ içerisine konularak tahta kaşık yardımıyla 1-1,5 saat kadar ağır ateşte kavrulur. Bu işlemin ardından iki kişi tepsi üzerindeki ağdayı elleriyle çekiştirerek bir miktar yumuşattırdıktan sonra top haline getiriler. yağda kavrulmuş olan bu ağdanın içine yedirilmeye çalışılır. Bu işlem de oldukça zor ve uzun süreli olduğundan daha güçlü kuvvetli kişiler tercih edilir. Un ve ağdanın karıştırılmasından sonra helva yavaş yavaş kıvama gelmeye başlar ve tel tel dökülür.

Not: Keten helva pişmaniye'nin atası olsa da pişmaniye gibi beyaz renkli değildir. Açık kahverengide olan keten helva yenirken de pişmaniyeden kalınmış hissi verir. Keten helvaya kavrulmuş un ve ağdanın karışımı sonucunda uzun teller şeklinde olan görüntüsü nedeniyle keten parçalarına benzediğinden bu isim verilmiştir.