



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## KITIRMAK HELVASI (MUĞLA)

Yarım kg süzme bal  
Yarım kg susam

Susam bir tavaya konur ve yağsız olarak pembeleşene kadar kavrulur. Tencereye bal konur, köpürene kadar pişirilir. Üzerine kavrulmuş susam eklenir. Sürekli karıştırarak pişirilir. Malzeme bütünleşip, zor çevrilmeye başlayınca olmuş demktir. Karışım küçük bir tepsiye dökülür, kaşıkla düzeltilir. Tam soğumadan baklava şeklinde kesilir.

---