



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MİYOMA HELVASI (KİLİS)

<https://www.mpd.org.tr>

İrmik, tereyağı veya haşhaş yağı içerisinde kavrulur. İçerisine fıstık konur. Biraz daha kavrulduktan sonra tatlısı konur. Pekmez veya şeker katılabilir.

Not: Bir de un helvası gibi yapılır. Farkı yalnız un yerine irmik kullanılmasındadır. Bugün Kilis'te yapılan helvaya "Memnune" derler. Selçukname'de "Memnuniye" olarak geçen helvanın bu helva olması mümkündür.
