



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

NİŞASTALI HELVA (YENİÇAĞA BOLU)

Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Bolu Halk Kültürünü Araştırma ve Uygulama Merkezi

1 su bardağı buğday nişastası
1 su bardağı toz şeker
1 su bardağı su
4 yemek kaşığı margarin

1 su bardağı buğday nişastasını, 1 su bardağı toz şekerini, 1 su bardağı suyu bir kaba alarak çırpma teli ile karıştırın.

4 yemek kaşığı margarini eritin. Yağ iyice kızdıktan sonra hazırladığınız karışımı tavaya dökün ve bir çırpma teliyle karıştırın. Yaklaşık 2 dakika boyunca orta ateşte kavurduğunuz tatlıdan çırpma telini, üzerindeki topakları tavaya aktararak çıkarın.

Bir tahta kaşık yardımıyla kavurmaya devam edin. İlk dakikalarında tavanın dibine yapışan parçaları kazıyarak ve oluşan büyük topakları kaşıkla ezerek yaklaşık 20 dakika boyunca kavurun. Bu sürenin sonunda iyice parçalanıp helva kıvamına gelen tatlınızın altını kapayıp, tezgâha alın ve soğumaya bırakın. Soğuyan nişasta helvanızı bekletmeden servis edin.

