



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

NUGA

Haşlanmış 1 kilo bademin kabuklarını soyup soğuk sudan geçiriniz. Süzüp bir bezle kurulayarak 4 saat bırakınız. Sonra tepsiye koyup orta hararetili fırında sararıncaya kadar kurutunuz. 480 gram şekerle bir çorba kaşığı sirke koyup tahta kaşıkla orta ateşte çeviriniz. Şeker eridikten sonra bademleri içine karıştırıp o hararetle bırakınız. Yalnız yanmamasına dikkat ediniz. Zira Nuganın güzelliği renginin değişmemesindedir. Sonra zeytinyağıyla çok hafif yağlanmış tepsiye bir santim kalınlığında döküp soğutunuz.

Not: Badem yerine (birçok helvacının yaptığı gibi) kavrulmuş fındık da kullanılır.
