



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SâBûNî HELVâ

Stefanos Yerasimos

200 gr. bal
200 gr. badem
50 gr. nişasta
0,5 dl. susam yağı

Hamur haline getirmek için nişastaya biraz su katın. Sonra balı karıştırıp nişastayı iyice eritin. Aynı zamanda bademleri haşlayın ve öğütün. Bal ve nişasta karışımını hafif ateşe koyup sürekli karıştırın. Koyulaşmaya başlayınca bademleri ekleyin ve iyice koyulaşmaya kadar karıştırın. Yavaş yavaş susam yağın ekleyin ve hamur eminceye kadar karıştırın. Macun haline gelen hamuru ateşten indirin, bir tabağa yatırın ve soğumasını bekleyin. Soğuduktan sonra parçalara kesin, Uzun zaman saklanabilir.

Not: Bu helvanın adı sık sık geçer ve sünnet düğünü şenliklerinde beyazı, kızılı, sarısı, gök renklisi yapılır.