



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SABUNİ HELVA

Tuğrul Şavkay

250 gr. buğday nişastası (1 bardağı)

750 ml. su (3 su bardağı)

250 gr. bal

250 gr. çekilmiş, kabuksuz badem içi

100 gr. tereyağı (6,5 çorba kaşığı)

Nişastayı su ile eritip, temiz bir tencereye süzün. Balı hiç su katmadan bir kaptan eritin. Nişastanın içine katıp, tencereyi kısık ateşe oturtun. Çekilmiş badem içini ekleyin.

Tahta bir kaşıkla sürekli karıştırarak helvayı pişirin. Helva dibine yapışmaya başlayıp, kavurması zorlaşınca biraz yağ ekleyip kavurmayı sürdürün. Kavurmak zorlaştıkça yağı azar azar katarak tüketin. Helvayı bu biçimde toplam 10 dakika kavurarak damağa yapışmayıp, yalnızca sakızlaşmıca kadar pişirip ateşten alın. Üzerine badem koyarak servis yapın.
