



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SIHHI HELVA

1 su bardağı irmik
1 su bardağı şeker
1 su bardağı süt
1 su bardağı su
Yarım su bardağı ayçiçek yağı

Bir kaba şeker, su ve süt konur, eriyene dek karıştırılır. Tencereye sıvıyağ ve irmik bırakılır. Orta ateşte 10 dakika kadar kavrulur. Ateşten alınır, 5 dakika bekletilir. Sonra hazırlanan sıvı karışım katılır, karıştırılır. Tekrar ocağa konur. Kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirilir. Ateşten alınır. 20 dakika dinlendirildikten sonra servise sunulabilir.