



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## SÜTLÜ ANTEPFISTIKLI İRMİK HELVASI

350 gr. irmik  
150 gr. tereyağ  
1 buçuk bardak toz şeker  
3,5 bardak süt veya su  
Yarım fincan beyaz antepfıstığı

Yağ derince bir tencereye konur. Orta ateşte hafif kızınca buna irmik ve fıstıklar ilâve edilir. Ateş hafife alınıp fıstıkların rengi sararıncaya kadar 45 - 50 dakika ve mütemadiyen karıştırılmak suretiyle irmiğin meyanesi gelene kadar pişirilir. Bu süre içinde makbul olan irmiğin koyulaşmadan pembe bir renk almasını temindir. Renk koyulaşır ise irmik fazla kavrulmuş demektir. O zaman ateşi hemen iyice kısmak gerekir. İrmik 45 dakikadan evvel kavrulacak olur ise yani acele kavrulursa helva lezzetli olamaz. Sonra buna bir tarafta kaynamakta olan süt veya su ilâve edilerek karıştırılır. Derhal toz şekeri de koyup iyice karıştırıldıktan sonra tencerenin kapağı kapatılır. Ve helva gayet hafif ateşte 20 dakika kadar süre ile demlenmeye bırakılır. Sonra tencere ateşten indirilip 15-20 dakika da dinlendirilip ılındıktan sonra tabağa alınıp servis yapılır.

[ML® Zengin İrmik Helvasi \(görsel\)](#)

---