



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SÜTLÜ ANTEPFISTIKLI İRMİK HELVASI

750 gram irmik
250 gram halis tereyağı
40 adet iç kabukları da soyulmuş antepfıstığı
750 gram süt
600 gram şeker

Evvelâ bir tencerede, tereyağı eritilecek, üzerine irmik dökülecek ve antepfıstıkları atılarak kaşıkla iyice karıştırılacaktır. Fıstıklar kızarmağa başlayınca 750 gram süt ve 600 gram şekerle hazırlanmış şerbet, irmiğin üzerine birden dökülecektir ve derhal, kuvvetle ve sür'atle karıştırılıp kapağı kapanacaktır. Tencere çok hafif ateşe konulacaktır. 15 dakika sonra, indirilerek, helva alt üst edilir ve kıvamı tam olduğu görülünce tabaklara kurtarılır.

[ML® Zengin İrmik Helvası için tıklayın](#)