



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SÜTLÜ İRMİK HELVASI

150 gram tereyağı  
1,5 çay bardağı file badem  
1,5 su bardağı şeker  
3 su bardağı süt  
2 su bardağı irmik

Sütü ve şekerini bir tencerede birleştirin ve orta ateşte şekerin erimesini sağlayın. Sonra ocağın altını kapatın ve karışımı bekletin.

File bademleri kavurun. Üstüne irmiği ekleyin ve kavurmaya devam edin. İrmiğin rengi değişince, şekerli sütlü karışımı ekleyin.

İrmik sütü çekene kadar karıştırma yapın.

Ilıyan irmik helvasını kaselere boşaltıp servis yapabilirsiniz.

---