



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## TEL HELVASI (AFYONKARAHİSAR)

Afyonkarahisar İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

250 Gr Şeker  
100 Ml Şu  
Yarım Limon Suyu  
200 Gr Un  
100 Gr Tereyağı

Unu bir tavaya koyup karıştırarak kokusu çıkana kadar kavurun.  
Yağı ilave edip kavurmaya devam edin.  
Un ve yağ iyice özdeşleşince söndürün ve soğutun.  
Şeker ve suyu 5 dakika kadar kaynatın.  
Limon suyunu ilave edin.  
Ağda kıvamına gelince söndürün.  
Mutfak tezgahına dökün.  
İlyınca elinize alıp çekiştirerek iyice özdeşleştirin.  
Yuvarlak bir şekil verip tezgaha koyun.  
Ortasına kavrulmuş unu yerleştirin.  
İyice una yedin.  
Sonra sekiz rakamı gibi şekil verin.  
Ortasından üst üste katlayıp yine simit şeklini elde edin.  
Una bulayarak çekiştirerek daire şeklini büyütün.  
Tekrar sekiz rakamını elde edin, tekrar una bulayın, katlayın çekiştirin.  
Un bitene kadar bu işlemi tekrar edin.

Not: Afyonkarahisar'da önceleri soğuk kış gecelerinde geniş katımlı aile toplantılarında ve gezelerde eğlence olarak ve vakit geçirmek amacıyla da yapılan tel helva, günümüzde eskisi kadar yapılmamaktadır. Eskisi kadar gezeklerin yapılmayışı ve ailelerin artık küçülmesi ve aynı evde yaşayan fert sayısının azalması bunda başta gelen etkenler olarak görülebilmektedir. Bayburt ve Erzurum'da da bu isimle anılan tatlı, Türkiye'nin pek çok yerinde pişmaniye olarak da bilinmektedir.



