



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

UMAÇ HELVASI (KARS)

Kars İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

250 gr. un
250 gr. şeker
250 gr. yağ.

Önce bir kap içerisine unu koyup üzerine hafifçe su serpererek el içinde umaç haline getirilir. (Tarhana görünümünde). Sonra ocak üzerine konmuş olan kızgın yağın içerisine dökülür. Rengi pembeleşinceye kadar karıştırılır. Sonra ateşten alınarak önceden hazırlanmış, az suyla ısıtılarak karıştırılmış şeker üzerine dökülerek yine karıştırılır. Normal kıvamına gelince servise sunulur. Çabuk hazırlanan, vitamin verici güzel bir tatlıdır.

