



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

UN HELVASI (MERSİN)

1 kilo un
3 bardak su
100 gr çay şekeri
200 gr susam

1 kilo unu bir tencerede kızarıncaya kadar kavurup, unu bir tencereye bosaltıp soğumaya bırakılır. Bilahare pekmez suyu karıştırıp kavrulmuş olan unun üzerine dokerek yoğrulur bir süre sonra susam da üzerine dokulup yoğrulma işine devam edilir. Susam ve un birbirine iyice karışınca ciğkofte gibi sıkılır. Servis yapılır.

