



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## UN HELVASI

Malzeme:

2 bardak un

2 bardak margarin

2 bardak toz şeker

2 bardak süt

30 gr. dolmalık fıstık

Yapılışı:

Şeker ve süt kaynatılıp soğumaya bırakılır. Yağ, yuvarlak bir tencerede eritilir, içine un ve fıstık ilâve edilir ve fıstıkların rengi dönüncüye kadar kavrulur. Bu kavru lan fıstıklı una şekerli süt, top top olmaması için hızla «bir tahta kaşıkla» karıştırılarak katılır. Ateşin altı kısılarak 5 - 7 dakika kadar demlendirilir. Kaşıkla şekillendirilerek servis yapılır.

---