



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## UN HELVASI

1 su bardağı un  
1 su bardağı şeker  
1 su bardağı süt  
1 su bardağı su  
Yarım su bardağı tereyağı veya margarin  
Bir tutam tuz  
Yarım su bardağı iri dövülmüş ceviz içi (isteğe bağlı)

İlk olarak tereyağını veya margarini bir tavada eritin.

Eritilmiş yağın içine unu ekleyin ve orta ateşte, sürekli karıştırarak unu pembeleşene kadar kavurun. Unun rengi önemli; hafif kahverengi olana kadar karıştırmaya devam edin.

Un pembeleştikten sonra şekeri ekleyin ve karıştırarak eritin.

Sütü ve suyu yavaşça ekleyin. Sürekli karıştırarak topaklanmamasını sağlayın.

Karışım kaynamaya başladığında, ateşi kısın ve karışımı sürekli karıştırarak koyu bir kıvam alana kadar pişirin.

Bu aşamada sürekli karıştırmak önemlidir, aksi halde helva altta yanabilir.

Helva kıvamına gelince, tuz ve isteğe bağlı olarak ceviz içini ekleyin. Birkaç dakika daha karıştırarak ocaktan alın.

Helvayı servis tabağına alın ve üzerini dilediğiniz şekilde süsleyebilirsiniz. Bu tarife sadık kaldığınızda, tam kıvamında lezzetli bir un helvası elde etmelisiniz.