



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

UN HELVASI (TÜRKMEN)

Türkmeneli TV

Malzemeler:

Yarım kilo un

250 gr Bir paket kere yağı (margarin)

Bir buçuk bardak şeker

2 bardak su

Hindistancevizi

Hazırlanışı:

Tavanın içine yağ koyulur ve eritilir. İçine un yavaş yavaş karıştırılarak konulur.

Ağır ateşte, un açık kahverengi olana kadar kavrulur. Diğer bir kaptaki şeker su konular kaynatılır.

Kavrulan bu unun üzerine, bu şekerli su ilave edilir ve çok hızlı karıştırılır. Bu işlem suyunu çekene kadar yapılır. Ayrı bir kabın içine alınarak şekil yapılır. Üstüne hindistancevizi yada isteğine göre ceviz dökülerek yenilir.