



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütavazı Lezzetler® Mutluluklar Diler

GÜLLABİYE HELVASI



1 kase buğday nişastası
3 kase su
2 çorba kaşığı tereyağı
1 su bardağı bal
1 su bardağı badem
1 çorba kaşığı gül suyu

- # Kabuksuz bademler kaynar suda 3-4 dakika tutulur, sonra sudan alınır ve ince kabukları çekerek çıkarılır. Kısa süre kurutulur.
- # 1 çorba kaşığı tereyağı tencereye bırakılır, orta ateşe yerleştirilir. Eriyince bademler atılır ve açık kahverengi olana kadar kavrulur.
- # Üzerine kalan tereyağı ve bal eklenir. Kaynayana kadar pişirilir.
- # Bu arada buğday nişastası büyük bir kaseye konur. Üzerine karıştırarak soğuk su eklenir.
- # Ballı karışıma nişastalı su eklenir. Sürekli karıştırarak katılaşıp katar pişirilir. Gül suyu ilave edilir.
- # Kenarlı bir cam kap hafif yağlanır. Helva dökülür ve düzeltilir.
- # Buzdolabında en az 2 saat dinlendirilir. (Bir gece beklerse daha iyi olur.)
- # Daha sonra baklava dilimi şeklinde kesilir.

Not: Güllabiye helvası 19. yüzyıl Osmanlı mutfağına ait bir tatlıdır.