



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

## UN HELVASI



2 Su bardağı un  
Yarım paket margarin (125 gr.)  
1 Su bardağı süt  
1 Su bardağı su  
1,5 Su bardağı toz şeker  
Tarçın

- # Öncelikle su, süt ve toz şeker bir kaptaki şeker eriyene kadar karıştırılır.
- # Başka bir tencereye margarin konur, eriyince elenmiş un eklenir.
- # Orta ateşli ocakta un ve yağ pembe renk alana kadar sürekli karıştırılır. (yaklaşık 13 dakika)
- # Ocak söndükten sonra un ve yağ bir kaç dakika daha kavrulur.
- # Hafif ılımış unlu yağa önceden hazırlanan su, süt ve şeker karışımı eklenir.
- # Ocak yeniden yakılır, orta ateşte yine sürekli karıştırılır.
- # Helva tencereye yapışmayacak hal alınca pişmiş demektir.
- # Ocaktan alınan helvanın tencere ile kapağının arasına kağıt havlu konur. Pilav gibi 20 dakika demlendirilir.
- # Demlendikten sonra kaşıkla, servis tabağına konur, üzerine tarçın serpilir.

Not: İstenirse un helvasına çam fıstığı ya da badem içi de konabilir.