



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

G LLABIYE HELVASI



1 kase buğday nişastası
3 kase su
2  orba kaşığı tereyağı
1 su bardağı bal
1 su bardağı badem
1  orba kaşığı g l suyu

- # Kabuksuz bademler kaynar suda 3-4 dakika tutulur, sonra sudan alınır ve ince kabukları çekerek çıkarılır. Kısa süre kurutulur.
- # 1  orba kaşığı tereyağı tencereye bırakılır, orta ateşe yerleştirilir. Eriyince bademler atılır ve açık kahverengi olana kadar kavrulur.
- #  zerine kalan tereyağı ve bal eklenir. Kaynayana kadar pişirilir.
- # Bu arada buğday nişastası büyük bir kaseye konur.  zerine karıştırarak soğuk su eklenir.
- # Ballı karışıma nişastalı su eklenir. Sürekli karıştırarak katılaşana kadar pişirilir. G l 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 řeklinde kesilir.

Not: G llabiye helvası 19. yüzyıl Osmanlı mutfağına ait bir tatlıdır.