



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DENİZ MAHSULLERİ SUFLE

SOUFFLE DE FRUIT DE MER

3 adet orta boy patates (250 gr. net) soyulduktan sonra
250 gr. muhtelif balık filetosu
1 küçük soğan çok ince kıyılmış
1 adet dolma biber ince zar biçimi doğranmış
1/2 Diş sarımsak ince kıyılmış
1/2 tatlı kaşığı tuz
Bir çimdik karabiber
Az hindistancevizi
1 çorba kaşığı margarin
2 kahve fincanı rende gravyer (40 gr.)
4 yumurtanın beyazı
4 yumurtanın sarısı

Balıkları küçük zar biçimi doğrayınız

Küçük bir tencereye yağı koyup kızdırıp soğanı ve biberi ilâve edip bir iki dakika kavurup balıkları, tuzu, biberi ilâve ediniz

Kapağını kapatıp ağır ateşte yedi sekiz dakika pişirip ateşten alınız

Bir süzgece boşaltıp suyunu tekrar tenceresine koyarak içinde çok az bir miktar kalıncaya kadar kaynatarak çektiniz

Ateşten alıp muhafaza ediniz

Patatesi temizleyip dörde bölünüz yirmi - otuz dakika haşlayıp süzdürüp karıştırmadan bir kalburdan geçirip tenceredeki çektiğiniz balık suyunun içine koyunuz

Balığı ve yumurta sarılarını hindistancevizini ilâve edip bir kaşıkla iyice karıştırınız

Yumurta beyazını bir çırpma teli ile çırparak koyu bir köpük gibi iyice kabartınız, bir kevgirle karıştırarak patatesli balığın içerisine yediriniz

Dört adet bir kişilik sufle güvecinin içlerini tamamen yağlayıp içlerine galeta tozu serpiniz

Sufle harcını ağız hizalarına kadar doldurup iyice kabarıp renk alıncaya kadar hızlı ateşli fırında onbeş yirmi dakika pişirip servis ediniz.