



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK SUFLESİ (FRANSA)

1 kg Ispanak
1 bas soğan
2 yemek kasigi sivi yağ
Yeteri kadar tuz, karabiber
2 yemek kasigi tereyağı veya margarin
2 yemek kasigi un
2 su bardağı süt
Yarım yemek kasigi muskat (hindistancevizi)
3 adet yumurta
150 gr dana jambon

İki yemek kasigi yağı eritip içine un ilave edin. Un kokusu gelinceye kadar kavurun. İçine süt ilave edin. Karıştırma teliyle koyu muhallebi kıvamına gelinceye kadar karıştırarak pisirin. Üzerine tuz ve karabiber ilave edin.
Ispanakları iyice yıkayıp irice doğrayın. Bir kapta soğanı sivi yağ ile hafifçe kavurun. İçine ispanakları ekleyip atesi kısın ve ispanaklar yumuşayınca kadar pisirin. Üzerine yeteri kadar tuz ilave edin.
Yapmış olduğunuz unlu karışımı içine ekleyin. İçine jambonu irice doğrayıp kasar peyniri rendesi ilave ederek karıştırın. hindistancevizi rendesini üzerine koyun. Üç adet yumurtayı çirpin. Tek tek yedirerek yapmış olduğunuz karışımına ilave edin.
Tüm karışımı yağlanmış borcama bosaltın. İçine su konmuş tepsiye koyarak 180 derecede ısıtılmış fırında üzeri pembelesinceye kadar pisirin.



Fotoğraf "gül" tarafından gönderildi. 22.01.2024