



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK SUFLESİ

1 orba kaşığı ve 1 tatlı kaşığı tereyağı
2 kahve fincanı ve bir çorba kaşığı un
½ su bardağı zar gibi küçük doğranmış gravyer peyniri
az tuz
az rendelenmiş hindistancevizi
bir tutam kırmızı biber
4 yumurta beyazı
4 yumurta akı
Ispanağı:
½ kg ıspanak
az karbonat

Ispanağın yapraklarını temizleyip birkaç dakika yıkayın. Sonra içinde az karbonat bulunan bol kaynar suda 5 dakika haşlayıp soğuk su ile soğutup iyice sıkarak sudan çıkarın. Kıyma makinasında çekin yada çok ince kıyın. Küçük bir tencereye yağ ve unu koyun, orta ateşte 3-4 dakika kavurup ateşten alın. 5 dakika dinlendirip kaynar sütü, biberi, hindistancevizini ve tuzu ilave edin. Çırpma teli ile karıştırarak orta ateşte 3-4 dakika kaynatın ve ateşten alın. nce hazırladığımız ıspanağı ve sonra yumurta sarılarını ve peyniri ilave edip karıştırın. Çukur bir kapta çırpma teli ile yumurta beyazını çırparak kar yapın, çalkalamadan karıştırın ve ıspanaklı harcın içine yedirin. 4 adet birer kişilik veya bir adet 4 kişilik gvecin iini tamamen yağlayın ve içine hafif rende peynir serpin. Sufle harcını doldurarak fırına sürerek iyice kabarıncaya kadar küçükleri 15, büyükleri ise 30 dakika pişirip servis edin.