



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI SUFLE

75 gr (5 çorba kaşığı) tereyağı
30 gr (1/2 su bardağı) galeta unu
1 küçük soğan (ince doğranmış)
300 gr ıspanak (3-4 su bardağı, kökleri ayıklanarak ince kıyılmış)
30 gr (1/4 su bardağı) un
200 gr (1 su bardağı) süt
3 yumurtanın akı
3 yumurtanın sarısı
30 gr (1/4 su bardağı) kaşar peyniri rendesi
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
1 kahve kaşığı hindistancevizi rendesi

Önce, fırınınızı orta sıcaklığa (170° C) getirip, ısıtınız.

Bir çorba kaşığı tereyağıla 1 litrelik (5 su bardağı su alan) bir sufle kalıbını yağlayıp, galeta ununu serpiniz. Kalıbı çevirerek her tarafını galeta unuyla kaplayınız. Kalıbı ters çevirip fazla ununu silkeleyerek, bir kenara bırakınız. Orta boy bir tavada, kalan yağı yarısını (2 çorba kaşığı) orta ateşte eritiniz. Yağ kızınca soğanı koyup, arasıra karıştırarak 5-6 dakika, renkleri pembeleşinceye kadar pişiriniz. (Soğanların kavrulmamasına dikkat ediniz.) Ispanağı ekleyip, sürekli karıştırarak 2-3 dakika, ıspanak tavanın kenarlarına yapışmaya kadar pişiriniz. Tavayı ateşten alıp, bir kenarda sıcak kalmasını sağlayınız.

Büyük bir tencerede, kalan 2 çorba kaşığı yağı orta ateşte eritiniz. Yağ kızınca tencereyi ateşten alıp, tahta bir kaşıkla unu ekleyerek, pürüzsüz bir bulamaç elde edene kadar karıştırınız. Yavaş yavaş ve sürekli karıştırarak sütü ekleyiniz. Tencereyi ateşe oturtup, sürekli karıştırarak 2-3 dakika, pürüzsüz koyu muhallebi kıvamına gelinceye kadar pişiriniz. Tencereyi ateşten alıp, bir kenarda sıcak kalmasını sağlayınız.

Yumurta sarılarını küçük bir kaseye koyup, tenceredeki karışımdan 2 çorba kaşığı ekleyiniz. Çatalla iyice çırpıp, çok ağır ağır ve dikkatle, yumurtalı karışımı tenceredeki sütlü karışıma, sürekli karıştırarak ekleyiniz. Peynir rendesini, tavadaki ıspanaklı karışımı, tuz, biber ve hindistancevizi rendesini ekleyip, 10 dakika bir kenarda soğumaya bırakınız.

Orta boy bir kasede yumurta aklarını telle ya da elektrikli çırpıcıyla çırparak kar haline getiriniz.

Büyük madeni bir kaşıkla yumurta aklarını azar azar, büyük tenceredeki karışıma ekleyiniz. Karışımı, yağladığınız sufle kalıbına boşaltınız. Kalıbı derin bir tepsiye oturtup, tepsiye tencerenin yarısına gelene kadar sıcak su doldurunuz. Tepsiyi fırına sürüp bir saat, sufle kabarıp ortasına batırılan bir şiş temiz çıkıncaya kadar pişiriniz. Tepsiyi fırından alıp, sufle kalıbını tepside çıkarınız.

Sufle kahbının altını bir bezle kurulayıp, servis ediniz.

Not: Bu ince sufle genellikle sıcak su dolu bir tencereye oturtulmuş bir kasede hazırlanırsa da, daha koyu bir kıvamda olması ve üstünün kızarması istenirse, fırında da pişirilebilir. Fırında pişirilecekse, verilen pişirme süresi 10 dakika kısaltılmalıdır.