



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI SUFLE

50 gr. margarin
50 gr. un
1 bardak süt
3 yumurta sarısı
125 gr. ıspanak
175 gr. kaşar peyniri
Tuz
Karabiber
4 yumurta akı
Kalıp için:
Margarin
Galeta unu

Yüksek ateşe dayanıklı bir kabı iyice yağlayın. İçine galeta unu serpin. Margarini bir tencerede kızdırın. Unu serpip iyice karıştırın. Karıştırmaya devam ederek süt katın. Bir taşım kaynatın. Sonra soğumaya bırakın. Ilınınca yumurta sarılarını ilave edin. İspanağı ayıklayıp iyice yıkayın. Az miktarda su ile ıspanağı biraz pişirin. Büyük büyük doğrayın. Peyniri rendeleyin. İspanakla birlikte peyniri sosa ilave edin. Tuz, karabiber ekin. Yumurta aklarını köpük haline gelene kadar çırpın ve dikkatlice diğer karışıma ilave edin. Kabınıza hazırladığınız karışımı doldurun ve kızdırılmış fırında kabarıp, üzeri kızarıncaya kadar pişirin.