



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## KABAK SUFLE

4 kabak  
4 yumurta  
1/2 demet maydanoz  
1/2 demet dereotu  
4 taze soğan  
1 su bardağı un  
1/2 çay bardağı sıvı yağ  
1 çay bardağı kaşar rendesi  
1 çay bardağı hindistancevizi  
1 paket kabartma tozu  
Tuz  
Karabiber

Bir kâbın içerisinde yumurta ve karabiberi çırpın. Kabakların dışını kazıyıp rendeleyin. Dereotu, maydanoz ve taze soğanları ince ince kıyın, kabaklara ilave edin. Peynir, kabartma tozu sıvı yağ, un ve hindistancevizini ekleyerek yeniden karıştırın. Sufle kabınızı yağlayın. Hazırladığınız harcı kalıplara dökün. Önceden ısıtılmış 200 °C fırında 36 dakika pişirin.

---