



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KOLAY İSPANAK SUFLESİ

1 yemek kaşığı margarin
1 kg ıspanak
250 gr kaşar peyniri
3 adet yumurta

İyice yıkanan ıspanaklar kaynayan suda haşlanır. Suyu süzildükten sonra hafifçe sıkılarak ince ince kıyılır. 3 yumurtanın sarısı ve beyazı ayrılır. Hafifçe çırpılmış 3 yumurta sarısına rendelenmiş kaşar, yağ ve az tuz ilave edilip karıştırılır. Altı yağlanmış kalıba konulur. Yumurta beyazları koyu bir kar haline gelene kadar çırpılıp ıspanağın üzerine dökülür. Üzerine kaşar rendesi serpilerek 170 derecede yarım saat kadar pişirilir.