



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SUFLE SIĞIR ETİ

Michael Montignac

1 YEŞİL DOLMALIK BİBER  
2 SOĞAN  
100 GR MANTAR  
3 ORTA BOY DOMATES  
500 GR SIĞIR KIYMASI  
1 TUTAM KEKİK  
2 ÇORBA KAŞIĞI KIYILMIŞ MAYDONOZ, DEREOTU, KEKİK  
TUZ  
KARABİBER  
ACI KIRMIZIBİBER  
ZEYTİNYAĞI  
Sufle için:  
3 YUMURTA  
60 GM TAZE KAŞAR RENDESİ  
3 ÇORBA KAŞIĞI KREMA  
TUZ  
ACI KIRMIZIBİBER

Dolmalık biberi, yıkayın ve küçük parçalara bölün. Soğanları soyun ve ince ince kıyın. Bu ikisini zeytinyağında ve kuvvetli ateşte öldürün. Sonra önceden yıkanmış ve ince ince kesilmiş mantarları da içlerine katın. Domatesleri 30 dakika kaynar suda tuttuktan sonra soyun ve çekirdeklerini çıkarın, küçük parçalara bölün. Domatesleri, kıyma ile birlikte soğanların pişmekte olduğu tenecereye katın. Maydonoz, kekik ve diğer otları da ekleyin, tuzunu biberini ayarlayıp, bir tutam da acı kırmızı biber katın. Kuvvetli ateşte, kapağını kapamadan pişirerek yemek suyunun buharlaşmasını sağlayın. Sonra ısıyı düşürüp bir kaç dakika daha pişirmeye devam edin.

Rende peyniri Ben-Maride eritin (yani sıcak su dolu kap içinde peyniri koyduğunuz kap olacak). Sonra kremayı katın karıştırın. Karışım ılınınca içine yumurta sarılarını, tuz, karabiber ve biraz acı kırmızı biberi katın. Yumurtaların beyazlarını kar köpüğü şeklinde çırpın ve bu köpüğü kaşık kaşık dikkatlice peynirli karışıma yedirin. Bir fırın kabına, etli-sebzeli karışımı iyice yayın. Üzerine peynirli yumurtalı karışımı örtün. 150 derece ısıtılmış fırında 20-25 dakika pişirin. Yemek hazır olur olmaz servise alın.