



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ARİSTOKRAT MANTAR SUFLE

- 3 su bardağı taze mantar (300-400 gr)
- 2 adet limonun suyu
- 2 diş sarımsak
- 5 yemek kaşığı zeytinyağı (veya 2 tatlı kaşığı tereyağı)
- 2 adet orta boy kuru soğan
- 1 Çay kaşığı tuz, karabiber
- 6 adet yumurta
- 1 su bardağı krema
- 2 yemek kaşığı sıvıyağ

Önce, mantarları yıkayıp bol limonlu suda bekletin. Zeytinyağını orta boy bir tavada kızdırıp incecik doğradığınız soğanları ve dövülmüş sarımsakları ekleyerek kavurun. Soğanlar kavrulduktan 2-3 dakika sonra süzdüğünüz mantarları ilave edin. Mantarın hemen suyunu vermemesi ve çabuk pişip lezzetini kaybetmemesi için hali ateşi tercih etmelisiniz. Tuz ve karabiberi de hemen serpiştirip sürekli karıştırarak 5-6 dakika daha pişirdikten sonra, ocaktan alın. Diğer taraftan, yumurtaların sarısı ve beyazını ayırın. Sarılarım 1-2 dakika kadar çırpıp kremayı da ekledikte sonra, pişirdiğiniz mantarları da aktarıp karıştırın. Başka bir kaptan, yumurtaların beyazını mikserle, 5-6 dakika, kar haline gelinceye kadar çırpın. Sonra, katılmış haldeki yumurta alanı tahta bir kaşıkla karıştırarak yumurtalı karışıma ilave edin. Yumurtaların akları ile beyazlarını ayrı ayrı çırpmanız suflenin hem daha iyi kabarmasını, hem de daha lezzetli olmasını sağlayacaktır. Son olarak, bu karışımı fırına dayanıklı kaselele eşit olarak paylaşırın. 175 dereceye ayadı fırında 25-30 dakika pişirip çıkarın.