



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİKOLATALI SUFLE

Michael Montignac

200 GR BİTTER ÇİKOLATA
5 YUMURTA
3 ÇORBA KAŞIĞI SÜT
3 ÇORBA KAŞIĞI KREMA
BİRKAÇ DAMLA LİMON
TEREYAĞI

Fırını 190 derecede ısıtın. Çikolatayı küçük bir kaba parça parça bölüp koyun. Bu küçük kabı büyük sıcak su dolu bir kap içinde ateşe oturtun ve çikolatayı eritin (Ben-Mari). Ateşten alıp içine sütü, kremayı, yumurta sarılarını çırparak karıştırın. Yumurta aklarını birkaç damla limon suyu ile kar köpüğü olana dek çırpın. Bu köpükleri kaşık kaşık çikolatalı karışıma yedirin. Kenarları yüksek bir sufle kabını (17 cm çapında) yağlayın ve içine harcınızı dökün. 20 dakika ızgara ayarında pişirin ancak sufle kabı en alta durmalıdır. Sufle sönmeden ve pörsümeden hemen servis yapın (çok beklerseniz kabaran sufle söner).



Fotoğraf "sevda abla" tarafından gönderildi. 22.09.2020