



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ SUFLE (FRANSA)

Kullanılacak malzeme (4 kiři için):

4 yumurta,
70 gram un,
1 bardak süt,
60 gram margarin yağı,
nohut iriliğinde ufak parçalara doğranmış 125 gram söğüş et,
yeteri kadar tuz ve karabiber.

Yapımı: Önce derinliğinden çok genişliği olan dört küçük güveç veya ateşe dayanıklı dört cam kâse alınır. İçleri yağa bulanır ve bir kenarda bekletilir.

Böylece kaplar hazırlandıktan sonra kalan 50 gram yağ bir kuşaneye konur ve orta ısı bir ateşte eritilir. Üzerine azar azar serpilerek un, tahta bir kaşıkla karıştırılarak yağa yedirilir.

Yağlı un iki dakika kadar kavrulduktan sonra karıştırmaya ara vermeksizin tuzlu sıcak süt sicim gibi ince ince akıtılarak yağlı una yedirilir. Karışım iki dakika kadar hafif ateşte kaynatıldıktan sonra kusane ateşten indirilir ve içindekiler soğuk denecek kadar ılıyınca kadar bir kenarda bekletilir.

Yumurtaların sarılarıyla akları birbirlerinden ayılır. Sarılar bir kâsede hafifçe çırpılır. Sonra bu, bir telle çırpılmakta olan ve soğuk denecek kadar ılımış yağlı un-süt karışımına azar azar katılarak yedirilir. Karıştırmaya ara vermeden et parçacıkları da azar azar karışıma dökülür.

Et parçalarının katılması bitince önce karabiber serpiştirilir, arkasından bir başka kapta çırpılarak kar köpüğü hâline getirtmiş olan yumurta aklarının kaşık kaşık alınarak yavaş yavaş karıştırılmakta olan harca katılıp yedirilmesine başlanır.

Bu iş de bitince harç eşit ölçüde olmak üzere dört güvece boşaltılır. Sonra bu kâseler, içinde su bulunan (kâselerin üçte ikisinin hizasına gelecek kadar olmalı) bir tepsiye yerleştirilir ve olduğu gibi kızgın bir fırına sokulur.

Sufleler iyice kabarınca kadar yâni 10-15 dakika kadar pişirilir. Tepsi fırından çıkarılır çıkarılmaz güveçler birer servis tabağına oturtulur ve hemen servis yapılır.