



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAVUÇ SUFLE

1 tatlı kaşığı tereyağı
500 gr havuç (kabukları kazınıp doğranmış ve haşlanmış)
250 gr (1+1/4 su bardağı) Beşamel sos
1+1/2 kahve kaşığı tuz
kahve kaşığının ucuyla karabiber
1 kahve kaşığı hindistancevizi (çekilmiş)
4 yumurtanın sarısı (hafifçe çırpılmış)
5 yumurtanın akı

Önce fırınınızı orta sıcaklığa (190 °C) getirip ısıtınız.

Orta boy bir sufle kabını 1 tatlı kaşığı tereyağı ile yağlayıp çevresine bir yağlı kağıt yada mumlu kağıdı, kenarlardan 5 cm yüksekte kalacak biçimde sararak bağlayınız. Kabı bir kenara bırakınız. Haşlanmış havuçları ezerek püre yapınız. Püreyi orta boy derin bir kaba almız. Beşamel sosunu havuç püresinin üstüne döküp tuz, biber ve hindistancevizini serpiniz. Yumurta sarılarını da karışıma ekleyiniz. Büyük ve derin bir kapta yumurta aklarını telle, iyice köpürene kadar çırpınız. Madeni bir kaşıkla yumurta aklarını havuçlu karışıma katınız. Karışımı sufle kabına boşaltıp 20-25 dakika fırında pişiriniz.

Sufleyi fırından alıp çevresindeki kağıdı çıkararak servis ediniz.

Not: Bu lezzetli sufleyi her türlü rosto ile yada buğulama balık yemekleriyle servis edebilirsiniz.
