



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## HAVUÇLU SOĞANLI SUFLE

### MALZEME (2 kişilik)

Kıyılmış bir soğan

1 adet havuç

1 diş sarımsak

1 bardak süt

2 kaşık maydanoz

Yarım bardak rendelenmiş peynir

### HAZIRLANIŞI:

Geniş bir tencerede soğan, havuç ve sarımsak karıştırıp, çok az suyla kaynamaya bırakın. Kaynayınca ateşten alın. Süt, maydanoz, tuz, karabiber karıştırıp kaynatın, içine peyniri atıp, eriyene kadar karıştırın. Soğumaya bırakın. Yumurta aklarını karıştırıp, sebzelerin içine dökün. Karışımı yanmaz bir kaba dökerek, 160 derecelik fırında pişirin ve servis yapın.

---