



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK SUFLESİ

Kullanılacak malzeme (4 kişi için):

1/2 kilo kuzu ispanağı,
4 yumurta,
2 kahve Fincanı rendelenmiş gravyer peyniri
1 bardak süt,
1 kahve fincanı margarin yağı.
2+1/2 kahve fincanı un,
yeteri kadar tuz ve karabiber.

Yapımı: Ispanağı temizleyip bol suda yıkadıktan sonra kaynar tuzlu suda beş dakika kadar haşlamalı. Sonra soğuk suya atıp pişmesini durdurmalı. Soğuk sudan sonra iyice süzmeli ve doğrama tahtasına koyup ince ince kıymalı. Tekrar sıkarak suyunu süzmeli ve bir kenara bırakmalı. Bir kuşaneye margarin yağını koymalı ve kabı orta ısıya ateşe oturtmalı. Tahta bir kaşıkla yağı karıştırırken bir elekten akıtarak unu dökmeli. Yağlı unu karıştırmaya ara vermeden 3-4 dakika kavurmalı. Sonra ateşten indirip bir kenarda beş dakika dinlendirmeli. Bu sürenin sonunda kaynar sütü tuzunu ve biberini katmalı. Çırpma teliyle karıştırarak orta ateşte 3-4 dakika kaynatmalı; sonra ateşten indirmeli. Çırpma teliyle karıştırarak kıyılmış ispanağı, dört yumurtanın sarısını ve nihayet rendelenmiş peyniri katmalı.

Bu sırada bir başka kimse bir kâseye yumurtaların aklarını koymalı ve kar köpüğü nâline gelinceye kadar bunu çırpmalı. Ispanaklı karışımı yavaş yavaş karıştırırken kar köpüğünden kaşık kaşık almalı ve bu karışıma yedirmeli.

Bu iş bitince daha önceden yağlanmış ve içinin her yanı eşit biçimde unlanmış sufle kaplarına veya dört küçük güvece bu harcı boşaltmalı ve kapları fırına sürmeli. Güveçler fırında 15-20 dakika kadar kalarak sufleler iyice kabarıp üzerleri kızarmaya başlayınca kapları fırından çıkarmalı ve hemen sofraya götürüp servis yapmalı.