



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK SUFLESİ

1 orba kaşığı ve 1 tatlı kaşığı tereyağı
2 kahve fincanı ve bir çorba kaşığı un
½ su bardağı zar gibi küçük doğranmış gravyer peyniri
az tuz
az rendelenmiş hindistancevizi
bir tutam kırmızı biber
4 yumurta beyazı
4 yumurta akı
Ispanaęı:
½ kg ıspanak
az karbonat

Ispanağın yapraklarını temizleyip birkaç dakika yıkayın. Sonra içinde az karbonat bulunan bol kaynar suda 5 dakika haşlayıp soğuk su ile soğutup iyice sıkarak sudan çıkarın. Kıyma makinasında çekin yada çok ince kıyın. Küçük bir tencereye yağ ve unu koyun, orta ateşte 3-4 dakika kavurup ateşten alın. 5 dakika dinlendirip kaynar sütü, biberi, hindistancevizini ve tuzu ilave edin. Çırpma teli ile karıştırarak orta ateşte 3-4 dakika kaynatın ve ateşten alın. Önce hazırladığımız ıspanağı ve sonra yumurta sarılarını ve peyniri ilave edip karıştırın. Çukur bir kapta çırpma teli ile yumurta beyazını çırparak kar yapın, çalkalamadan karıştırın ve ıspanaklı harcın içine yedirin. 4 adet birer kişilik veya bir adet 4 kişilik güvecin içini tamamen yağlayın ve içine hafif rende peynir serpin. Sufle harcını doldurarak fırına sürerek iyice kabarıncaya kadar küçükleri 15, büyükleri ise 30 dakika pişirip servis edin.