



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK SUFLE

MALZEMESİ:

1 kg. ıspanak,
3 yumurta,
200 gr. rendelenmiř taze kařar,
katiyağ,
tuz.

Kaynar suda ıspanakları haşlayıp, iyice suyunu süzün ve ince ince kıyın. Üzerine, hafifçe çırpılmış yumurta sarılarını, kaşar, yağ ve tuz ilave edip karıştırın. Yağlanmış ısıya dayanıklı bir cam kaba, yumurtalı ıspanağı boşaltın. Yumurtaların akı kar gibi oluncaya kadar devamlı çırpın ve ıspanağın üzerine yayın. Üzerine kaşar serpin ve 180 C. ye ısıtılmış fırında yarım saat pişirin.