



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK SUFLE

Malzeme:

1 kg ıspanak

20 gram Teremyağ

3 adet yumurta

Üzeri için :

süzme yoğurt

İspanakları iyice yıkayıp süzdükten sonra kaynar suyun içinde 5 dakika kadar haşlayın. Suyunu süzüp hafifçe sıkarak ince ince kıyın. Yumurtaların sarıları ile aklarını ayırın. Yumurta sarılarını çırpma teliyle hafifçe çırpıp rendelenmiş kaşarpeyniri, oda ısısında yumuşamış tereyağı ve bir tutam tuzu ilave edin. Karıştırıp yağlanmış küçük kek kalıplarına paylaşın. Ayrı bir kapta yumurta aklarını koyu bir köpük haline gelene kadar çırpın. Yumurta aklarını hamurların üzerine paylaşın. En son birer tatlı kaşığı rendelenmiş taze kaşarpeyniri ekleyin. Önceden ısıtılmış 170 dereceye ayarlı fırında 30 dakika pişirin. İsteğe göre süzme yoğurt ile ılık servis yapın.
