



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK SUFLESİ

200 gram makineden çekilmiş (veya ince kıyılmış) ıspanak
1 çorba kaşığı tereyağı
100 gram peynir
120 gram tereyağı
1,5 su bardağı un
2,5 su bardağı süt
8 yumurta sarısı
biraz kırmızı biber
Biraz hindistancevizi
8 yumurta beyazı

- 1) Ispanak yaprağını haşlayıp makineden çekiniz veya çok ince kıyarak püre yapınız.
- 2) Sonra bir bezin içine koyarak içinde bir damla su bırakmadan sıkıp sonra tartınız, 200 gram gelmelidir. Eğer içinde su kalırsa sufle kabarmaz.
- 3) Sonra küçük bir tencere yağı koyup kızartınız, ıspanağı ilâve ederek ve devamlı, karıştırarak 3 dakika sote yapıp ateşten alınız.
- 4) Peyniri küçük zar biçimi doğrayınız.
- 5) Bir tencereye yağı unu koyup çırpma teliyle karıştırarak 3-4 dakika harlı ateşte yakmadan kavurup sütü kaynar olarak ilave edip iyice karıştırarak 1 dakika sonra ateşten alınız.
- 6) İlk sıcaklığı geçince önce ıspanak püresini sonra sırasıyla, yumurta sarısını, sonra peyniri, kırmızı biberi ve hindistan cevizi katınız.
- 7) Başka bir kapta yumurta beyazlarını kar gibi olana kadar çırpınız ve kaba ilave ediniz.
- 8) Orta ateşli fırında güvecin üzerini 3 santim kabartıp kızarıncaya kadar 8-10 dakika pişiriniz.