



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK SUFLESİ (FRANSA)

SOUFFLE AUX EPINARDS

4 kişilik MALZEME :

60 gr. tereyağı (1 çorba kaşığı ve 1 tatlı kaşığı tepeleme dolu)

70 gr. un (iki kahve fincanı dolu ve bir çorba kaşığı tepeleme dolu)

75 gr. gravyer peyniri kıyılır gibi ince zar biçimi doğranmış

Az tuz

Az rendelenmiş hindistancevizi

Bir çimdik kırmızı biber

4 yumurta beyazı

4 yumurta sarısı

YAPILIŞI :

Küçük bir tencereye yağ ve unu koyup orta ateşte üç dört dakika kavurup ateşten alınız

Beş dakika dinlendirip kaynar sütü, tuz, biber ve hindistancevizini ilâve ediniz

Bir çırpma teli ile karıştırarak orta ateşte üç dört dakika kaynatıp ateşten alınız

önce aşağıdaki ıspanağı, sonra yumurta sarılarını ve peyniri ilâve edip karıştırınız

Çukur bir kapta çırpma teli ile yumurta beyazını çırparak kar yapıp çalkalamadan karıştırarak ıspanaklı harcın içerisine yediriniz

Dört adet birer kişilik veya bir adet dört kişilik güvecin içine tamamen yağlayıp içine hafif rende peynir serpiniz

Ve sufle Karcını doldurup fırına sürerek iyice kabarıncaya kadar küçükler onbeş onyedi, büyükler ise yirmibeş otuz dakika pişirip hemen servis ediniz

ISPANAĞI :

Yarım kilo yeşil ıspanağın yapraklarını temizleyip bir kaç dakika yıkayınız

Sonra içinde az karbonat bulunan bol kaynar suda beş dakika haşlayıp soğuk su ile soğutup iyice sıkarak sudan çıkarınız

Küçük et makinasından çekiniz

Tekrar iyice sıkınız ve kullanınız