



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK SUFLESİ

500 gr ıspanak
3 yumurta
1 ay bardağı rendelenmiş kaşar peyniri
2 yemek kaşığı tereyağı
1.5 yemek kaşığı un
1.5 ay bardağı süt
Tuz
Karabiber

Yumurtaların aklarını sarılarından ayırın. Ispanakları ayıklayıp, bol suyla yıkadıktan sonra kendi suyunda haşlayın. Ocaktan alıp suyunu süzdürün. Soğuyunca ince kıyın. Tereyağı ile unu kavurun. Sütü yavaş yavaş ilave edip un ile yağı iyice ezin. Tuz, karabiber ve ıspanakları ilave edip karıştırın. Hafif ılınca yumurta sarılarını ve rendelenmiş kaşar peynirini ekleyin. Yumurta aklarını kar gibi oluncaya kadar çırpıp ilave edin. Kalıpları yağlayıp karışımı aktarın. 180 dereceye ayarlı fırında pişirin. Sıcak servis yapın.

