



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI SUFLE

200 Gram İnce Kıyılmış Kuru Soğan
4 Çorba Kaşığı Zeytinyağı
1 Çay Kaşığı Sarımsak Püresi
1 Kg Ispanak
200 Gram Rende Mozzarella
100 Gram Toz Permesan
3 -4 Adet Defne Yapağı
1 Çay Kaşığı Pul Biber
200 Gram Lor Peyniri
Beşamel (bechamel) sos için :
2 Tatlı Kaşığı Tereyağ
4 Tatlı Kaşığı Un
1 Tatlı Kaşığı Pakmaya Mısır Nişastası
3 Su bardağı Süt (yavaş yavaş ilave ederek doğru ölçüye ulaşın)
Bir tutam tuz

Fırınınız önceden 175 derece ısıtın.
Sos tavasında, zeytinyağı, soğan ve sarımsağı soteleyin.
Biraz daha sıvıyağ ve ıspanak eklenerek sotelemeye devam edin.
Ayrı bir sos tenceresinde beşamel sos hazırlayın.
Sufle veya fondu kabına, ıspanaklı karışım, beşamel sos ve diğer malzemeleri ilave edin.
8-9 dakika fırında kızartın.
Üzerine bir tutam permesan peyniri ile servis edin.
Bir tutam tarhun veya maydanoz lezzet katacaktır.

