



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI SUFLE

<https://kalbinidinlesen.com>

Haşlanmış ve doğranmış ispanak - 150 gr
Yarım su bardağı yağsız beyaz peynir - 70 gr
Yarım su bardağı yağsız rende kaşar - 70 gr
3 yumurta beyazı - 75 gr
1 diş rendelenmiş sarımsak - 2 gr
2 silme çay kaşığı pul biber - 2 gr
2 silme çay kaşığı karabiber - 2 gr
1 silme çay kaşığı tuz - 1 gr

Önce yumurta beyazları köpük kıvamına gelinceye kadar çırpılır ve rende kaşar dışındaki tüm malzemeler bu köpüğe eklenerek karıştırılır. Tekli fırın kaplarının içleri zeytinyağı ile yağlanır, karışım bu kaplara paylaşılır ve 220 derecede önceden ısıtılmış fırında 15-20 dakika pişirilir. Pişmeye yakın rende kaşar peyniri fırın kaplarının üzerine serpilir ve üstü kızarıncaya kadar pişirilir.

