



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ISPANAKLI SUFLE

- 500 gram ispanak
- 1 küçük kuru soğan
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 3 yumurta
- 100 gram kaşar
- 50 gram parmesan
- 150 gram beyaz peynir
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 3 tepeleme yemek kaşığı un
- 2 su bardağı süt
- Tuz
- Karabiber
- 1 tatlı kaşığı tereyağı (kapları yağlamak için)

Ispanakları ayıklayıp güzelce yıkayın.

Soğanı küp küp doğrayıp zeytinyağında kavurun.

Ispanakları ilave edin ve kavurmaya devam edin.

Bir başka tencerede tereyağını eritip içine unu ilave edin.

Unu kokusu çıkana kadar kavurduktan sonra içine sütü ekleyip karıştırın.

Kavurduğunuz ispanakları karışıma ekleyin.

Tuzunu ve biberini de ekleyip güzelce harmanladıktan sonra soğuması için kenara alın.

Bu esnada peynirleri rendeleyin.

Rendelenmiş peynirleri ve yumurta sarılarını ispanaklı harca ekleyip karıştırın.

Yumurta aklarını ayrı bir kasede mikserle çırpıp ispanaklı harca kaşık kaşık ilave edin.

Yumurta beyazını harca karıştırırken köpüğünü söndürmemeye dikkat edin.

Sufle kaplarının ya da ısıya dayanıklı kaselerin içlerini güzelce yağlayın.

Hamuru kalıplara paylaşın.

Fırını 180 dereceye ayarlayıp sufleleri fırına verin.

Üstleri kızarana kadar 25-30 dakika pişirin.

Sıcak servis yapın.



