



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ISPANAKLI SUFLE

İffet Bingör - İzmir

### Malzemeler:

- 1 kg Feast Ispanak
- 2 çorba kaşığı tereyağı
- 2 çorba kaşığı un
- 2 su bardağı süt
- 4 adet yumurta
- 1 kase kaşar peyniri rendesi
- 1 tutam muskat
- 1 tutam tuz
- 1 tutam karabiber
- 1 tutam kırmızı toz biber

### Hazırlanışı:

Tereyağında unu sarartıp üzerine sütü ekleyerek bir sos hazırlayın. Sosun içine muskat, tuz ve karabiber ekleyerek Feast Ispanaklarla karıştırın. Yumurtaların beyazlarını ayrı bir yerde kar halinde çırpın. Ispanakların üzerine yumurta sarılarını alıp karıştırın. Daha sonra kar halindeki yumurta beyazlarını karıştırıp bu karışımı yağlanmış sufle kaplarına paylaştırın. Üzerlerine kaşar peyniri rendesi serpin. Kaşar peynirinin yarısını içine de koyabilirsiniz. En son üzerine kırmızı toz biber serpip 180 derecede pişirin. Sufleler fırında çok güzel kabarıyor. Fakat fırından çıkınca sönebilir. Sıcak yenmesi gerekir.