



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI SUFLE

250 gr. pastırma
300 gr. ıspanak
1 adet soğan
1 orba kaşığı tereyağı
2 yumurta akı
Tuz, karabiber
Beşamel sos:
2 orba kaşığı tereyağı
2 orba kaşığı un
1.5 su bardađı süt

Soğanı yağda kavurun, ince kıyılmış ıspanağı ilave edin. 3 dilim pastırmayı ince kıyıp katın. Tuz ve karabiber koyup, 1-2 dakika kavurun. Sos için tereyağı ile unu kavurup, sütü yavaşça ekleyin ve 1-2 dakika daha kavurun. Sosu ıspanaklı karışımına ekleyin. Yumurta aklarını kar haline getirin ve karışımına ilave edin. Yağlanmış sufle kaplarına kalan pastırmaları kafes şeklinde yerleştirin, karışımı içine paylaştıırıp 170 derece fırında 30 dakika pişirin.