



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ISPANAKLI SUFLE

2 orba kaşığı margarin  
2 orba kaşığı un  
1 su bardağı süt  
Yarım kg. ıspanak  
50 gr. rendelenmiş kaşar peyniri  
1 orba kaşığı sıvıyağ  
Tuz

Bir tencerede margarinle unu iki dakika kavurun. zerine bir su bardağı sütü ekleyip, boza kıvamına gelene dek pişirin. Sonrasında zerine ayıklanmış ve temizlenmiş 200 gram ıspanak yaprağını ve rendelenmiş kaşar peynirini ilave edip, karıştırın. Tuzunu ayarlayın. Bir-iki taşım pişirip, ocaktan alın. Artan ıspanak yapraklarını sıcak suya batırıp, çıkarın. Arzu ettiğiniz büyüklükteki derin fırın kaplarına sıvıyağ sürün. Kapların ortalarını ıspanak yapraklarıyla, bir kısmı dışarıda kalacak şekilde kaplayın. İçine hazırladığınız boza kıvamındaki harcı pay ederek döküp, üzerlerini kapatın. 200 derece fırında 20 dakika pişirin. Sıcak servis yapın.



Fotoğraf "sote" tarafından gönderildi. 12.08.2015