



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI SUFLE

1 kg ıspanak
2 orba kaşığı tereyağı
2 orba kaşığı un
2 orba kaşığı süt
4 adet yumurta
1 kase taze kaşar
1'er çay kaşığı muskat tuz karabiber

İspanakları kaynar suya daldırarak bir iki dakika bekletin. Daha sonra soğuk suya alıp şoklayın. Sudan çıkarıp szn ve bıçakla doğrayın. Dięer tarafta tereyağında unu sarartıp üzerine sütü ekleyerek bir sos hazırlayın. Sosun içine muskat, tuz ve karabiber ekleyerek ıspanaklarla karıştırın. Yumurtaların beyazlarını ayrı bir yerde kar halinde çırpın. İspanakların zerine sarılarını alıp karıştırın. Daha sonra kar halindeki beyazları karıştırı 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. Sufleleriniz fırında çok güzel kabarcaktır. Fakat fırından çıkınca sönebilir. Sıcak yenmesi tavsiye edilir.
