



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ISPANAKLI SUFLE

1 kg. ıspanak  
1 limonun suyu  
2 orba kaşığı tereyağı  
2 orba kaşığı un  
2 su bardaęı süt  
1 tutam hindistancevizi  
4 adet yumurta  
1 su bardaęı rendelenmiř kařar peyniri  
Tuz  
Karabiber

İspanağı tuzlu ve limonlu suda beş dakika haşlayın, soğuk suya atın. Suyunu sıkıp ince kıyın. Unu tereyağında rengi dönene kadar kavurun. zerine sütü ekleyip koyulaşana kadar pişirin. Tuz, karabiber, hindistancevizi ve ıspanağı ilave edin. Bir-iki dakika pişirip ocaktan alın. Kařar peynirinin yarısı ve çırpılmış yumurta ile karıştırıp yağlanmış sufle kaplarına paylaştırın. Kalan kaşar peynirini üzerlerine serpin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 15-20 dakika pişirin.

