



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK SUFLE (FRANSA)

MALZEMELER

4 Kabak
4 Yumurta
Yarım Demet Maydanoz
Yarım Demet Dereotu
4 Dal Taze Sogan
1 Su Bardagi Un
Yarım Çay Bardagi Siviyag
1 Çay Bardagi Kasar Rendesı
1 Çay Bardagi Hindistancevizi rendesi
1 Paket Kabartma Tozu
Tuz
Karabiber

YAPILIŞ TARİFİ

Kabakları temizleyip rendeleyin. Dereotu, maydanoz ve taze soğanları yıkayıp ince ince kiyin.

Çukur bir kaba yumurtaları kirin. Tuz ve karabiber ilave ederek çirpin. Rendelenmiş kabak, kiyilmiş dereotu, maydanoz ve yeşil soğanı ilave ederek karıştırın. Peynir, kabartma tozu, siviyag, un ve hindistancevizi rendesini ekleyip yeniden karıştırın.

Sufle kaplarını yağlayın ve hazırladığınız harcı dökün. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 35 dakika pisirin. Sıcak olarak servis yapın.