



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## MANTARLI SUFLE

30 Gr Sana Klasik  
750 gr mantar  
150 gr taze kaşar  
3 Adet yumurta  
1 Çay Kaşığı karabiber  
0,5 Bardak et suyu  
0,5 Demet maydanoz  
1 Diş dövülmüş sarımsak  
1 Tatlı Kaşığı tuz  
3 Yemek Kaşığı zeytinyağı  
1 Adet kuru soğan

Ufak bir tencerede 3 kaşık zeytinyağı ve 30 gram sana yağını ısıtın. Kıyılmış soğan ve dövülmüş sarımsağı ekleyin. İnce ince dilimlediğiniz mantarları, tuz ve biberle beraber ekleyin. Karıştırın ve yarım saat kadar pişirin. Gerektiğinde biraz et suyu ilave edin. Pişme süresinin sonuna doğru ateşi kısın ve kıyılmış maydanozu ekleyin. Bu arada beşamel sosu hazırlayın. Küp şeklinde doğradığınız kaşar peynirinin dörtte üçünü sosa katıp ateşten alın. Yumurta sarılarını birer birer ekleyin ve sürekli karıştırın. Daha sonra çırpılmış yumurta aklarını da katın. Derin bir fırın kabını yağlayın. Karışımın yarısını dökün, sonra suyuyla birlikte mantarları ekleyin. Kalan beşameli üzerine boşaltıp peynirlerin artanıyla kaplayın. Önceden ısıtılmış 200 derecelik fırında 20 dakika pişirdikten sonra ısıyı 180 dereceye düşürüp 5 dakika daha pişirin.