



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PROVANS USULÜ PEYNİRLİ SUFLE

Malzemeler

1\2 adet kabak
1\2 adet patlıcan
1\2'şer adet kırmızı ve yeşil dolmalık biber
1 diş sarımsak
80 gr. lor peyniri
200 ml. yarım yağlı süt
80 gr. un
2 adet yumurta
1 yemek kaşığı zeytinyağı
Taze kekik, fesleğen ve biberiye
Tuz ve karabiber

Hazırlanışı:

Kabak, patlıcan ve biberleri yıkayıp çok ufak küpler halinde doğrayın. Sarımsağı ezin. NutriCook tenceresinde zeytinyağını ısıtıp sebzeleri biraz çevirin. Sarımsak ile tatlandırın. Sebzeleri süzgece alıp bıraktıkları suyu süzdürün.

Bir karıştırma kasesinde süt, yumurta, un, ince kıyılmış otlar, tuz ve karabiberi karıştırın. Sırasıyla sebzeleri ve peyniri ilave edip karıştırmaya devam edin. Yağlı kağıt yerleştirdiğiniz (veya yağladığınız) 4 mini fırın kabına karışımı eşit şekilde paylaştırın.

NutriCook tenceresine 750 ml. su koyun. Buhar sepetini tencereye yerleştirin ve fırın kaplarını içine koyun. 4. kap sepete sığmadığı takdirde diğerlerini ortalayacak şekilde üzerlerine yerleştirebilirsiniz. NutriCook'un kapağını kapatın.

Akıllı kontrol saatini 12 dakikaya ayarlayın. 2. programı seçin. Buhar çıkışı gerçekleştiğinde ateşi kısın, böylece geri sayım başlamış olur. İşaret belirdiğinde ateşi kapatın ve program seçiciyi buhar konumuna getirin. Böylece düşük basınçta buharlı pişirme otomatik olarak başlar.

Piştirme işlemi tamamlandıktan sonra, NutriCook'un kapağını açın. Suşeleri ılık olarak servis yapın. Bu tarifi içeriğinde, güçlü ve sağlıklı kemikler için gerekli olan kalsiyum bulunur.