



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZE SUFLESİ

1'er adet kereviz, havuç ve pırasa
2 çorba kaşığı tereyağı
2 adet yumurta
3 çorba kaşığı silme un
Tuz, karabiber

Kerevizi soyup, küp küp doğrayın ve kararmaması için limonlu suda bekletin. Havuçları ve pırasanın beyaz kısımlarını jülyen doğrayın. Doğradığınız bütün sebzeleri 1 çorba kaşığı tereyağında kavurun. Diğer tarafta yumurta akları ile sarılarını ayırın. Akları kar gibi olana dek çırpın. Kavrulmuş sebzeleri bir kaseye aktarın, üzerine un, yumurta sarıları, tuz ve karabiberi katıp, harmanlayın. Ardından yumurta aklarını da katıp, karıştırın. Kalan tereyağıyla sufle kalıplarını yağlayın. İçlerine sebzeli karışımı pay edin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 20-25 dakika pişirin.



Fotoğraf "ihسان abi" tarafından gönderildi. 08.01.2016