



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ SUFLE

3 adet kabak
1 adet patates
1 havuç
3 yumurta
Yarım demet dereotu
Yarım demet maydanoz
4 sap taze soğan
3 çorba kaşığı galeta unu
2 çorba kaşığı tereyağı
150 gram kaşar peyniri

Patatesi, havucu ve kabağı rendeleyip suyunu iyice sıkın. Üzerine rendelenmiş kaşar peynirini, tereyağını, tuzu ve karabiberi ekleyip karıştırın. İçine çırpılmış yumurtayı da ekleyip karıştırın. Maydanozu, dereotunu ve taze soğanı da çok ince kıyıp karışımın içine ilave ederek yağlanmış fırın kabının içine aktarın. Kabak çiçeği bulabildiyerseniz iri parçalar halinde kıyıp üzerine zeytinyağı gezdirip kabaklı malzemenin içine dökün. Fırına vermeden önce üzerine galeta ununu serpin ve sıcak fırında 25 dakika kadar pişirin. Fırından alıp sıcak olarak servis yapın.