



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SUFLE

Ayşesu Eyüboğlu

3 adet yumurta (oda sıcaklığında)
70 gr toz şeker (yarım çay bardağından biraz fazla)
100 gr bitter çikolata (sütlü çikolata da kullanılabilir)
100 gr tereyağı
50 gr un (yarım çay bardağından biraz fazla)
1 paket şekerli vanilin
Kâselere sürmek için:
Biraz tereyağı ve un
Servisi için:
Pudra şekeri (isteğe bağlı)

Çikolata ve tereyağı benmari usulünde eritilir.

Yumurta, toz şeker ve şekerli vanilin iyice çırpılır, üzerine eritilmiş tereyağı ve çikolata karışımı ilave edilir, iyice çırpılır, unu en son elenerek ilave edilir, son bir kez daha iyice karıştırılır.

Sütlaç kâseleri yağlanır, unlanır.

Sufle harcı 4 kâseye bölüştürülür, önceden ısıtılmış 200 derece fırında 15 dakika pişirilir.

Fırından çıkarılan suflelerin ilk sıcaklığı çıkınca servis tabağına ters çevrilir, üzerine isteğe göre pudra şekeri serpilip servisi yapılır.

Not: "Marie'nin banyosu" anlamına gelen Bain-marie ya da daha tanınmış ismiyle Benmari usulü, su buharında pişirme yöntemine verilen isimdir. Yavaş bir şekilde pişirilmek ya da eritilmek istenen gıda maddesi, suya değmeyecek şekilde pişirmeyi mümkün kılan benmari kabı veya tenceresinde istenen kıvama getirilir. Doğrudan ateşe değince istenen sonucu vermeyecek yiyeceklerde tercih edilir. Çikolatayı eritmede iyi sonuç verir. Farklı fırın kapları kullanılıyorsa pişirme süresi değişir. Mesela ince demir kalıp kullanılırsa pişme süresi 8 ila 10 dakika arası değişir. Önemli olan, suflelerin üzerinin kalıp tutacak kadar pişmesidir. Çok fazla pişirilirse içi akışkan olmaz.

