



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SUFLE

Sufle, Fransız mutfağı yiyeceklerinden biridir. Sufle, yumuşak ve kabarık anlamına gelmektedir. Suflelerin tatlı ve tuzlu olarak pek çok çeşitleri vardır. Tuzlu suflelerde ana madde, beşamel salçası ve yumurtadır. Tatlı suflelerde ise ana madde, süt, şeker, yumurta ve meyvedir. Her iki sufle de sofralarda oldukça çok aranan bir yiyecektir. Sebebi, hafif ve lezzetli yiyecekler olmasıdır.

Sufle yapımı ve pişirilmesi oldukça dikkat ister. Sufle yapılacağı zaman payreks kap kullanmak daha uygun olur. Sufleler yeneceği zaman, pişirilmelidir. Sufle pişince bekletilmez, hemen sofraya getirilip, yenir.

Sufleleri ısıtılmış orta ısı (150 derece) Civarındaki fırında, fırın olmadığı yerlerde benmari usulüyle de pişirebilirsiniz.

Benmari usulüyle pişirmede, tatlı bir kaba yerleştirilir. Sonra bu kap, daha büyük bir kabın içine yerleştirilir. Büyük kaba, içteki kabın yarısına gelecek ölçüde su konur. Bu şekilde pişirmeye, benmari usulü denir. Sufleler, pudingler, şarlotlar bu şekilde pişirilir.

Sufleyi benmaride pişireceğiniz zaman, üzerinin çok sıkı kapanmış olması gerekir. Çünkü, sufle pişerken kabarr. Hava temasıyla da bu kabarıklık sönebilir. Fırında pişirilirken de kapağın sık sık açılmaması gerekir. Suflelerin içinin pişmesi için, ortası delik kaplar kullanmak daha doğru olur.

Suflelerin pişip pişmediğini kekler gibi anlarız. İçerisine bıçak veya çöp sokulur. Eğer hiçbir şey bulaşmazsa sufle pişmiş demektir.

Sufleleri birer kişilik payreks kaplar ve güveçlerde de yapabilirsiniz. Hattâ böyle küçük kaplar sufleler için en ideal kaplardır. Sufleleri fırından alır almaz hemen sofraya götürmelidir. Bekletilirse soğur ve kabarıklığı söner, görünüşü güzel olmaz.

Benmaride pişmiş bir suflelerin üzeri kızarmaz. Üstünün kızarması için suflelerin üzerine çok az pudreşekeri serpilip ya fırına veya üzerine elektrikli ızgara konup, üstünün kızarması temin edilmelidir.