



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SUFLELER...

Fransız mutfağından, hafif ve lezzetli yiyeceklerdir. Tuzlu ve tatlı çeşitleri vardır.

Tuzlu Suflelerin temel maddeleri: Yumurta ve Beşamel salçasıdır.

Tatlı Sufielerin temel maddeleri: Yumurta, süt, şeker ve meyvedir.

Dikkat edilecek hususlar:

Küçük kaplarda (1'er kişilik) pişirilir.

Güveç veya "pyrex" kapta pişirilir.

Piştikten sonra bekletilmez. hemen yenilir.

Orta hararetli fırında pişirilir.

Pişip-pişmediği; içine bıçak sokularak anlaşılır. Bıçağa sufle bulaşmazsa, "pişmiş" demektir.