



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUK SUFLESİ

45 gr (3 çorba kaşığı) tereyağı
250-300 gr tavuk eti (haşlanmış ve çok ince kıyılmış)
1 su bardağı soğuk beşamel sos
1 ay kaşığı tuz
1 ay kaşığı karabiber
4 yumurtanın sarısı
5 yumurtanın akı

Önce, fırınınızı orta sıcaklığa (190°C) getirip, ısıtınız.

5 su bardağı su alan bir sufle kalıbını 1 çorba kaşığı tereyağla yağlayınız. Alüminyum kağıttan kalın bir şerit kesip, sufle kalıbının dış kenarına çepeçevre bağlayınız. (Kağıt kalıbın kenarından 5 cm yükseğ e kadar çıkmalıdır.)

Orta boy bir tencerede tavuk etlerini beşamel sosla karıştırınız. Kalan 2 orba kaşığı yağ, tuz ve biberi ekleyiniz. Tencereyi ağır ateş e oturtup, karışımı sürekli karıştırarak hafifçe ısıtınız. Tencereyi ateş ten alıp, karışımın ılınmasını bekleyiniz. Yumurta sarılarını birer birer ve her seferinde karıştırarak katınız.

Yumurta aklarını bir kaseye koyup, yumurta teli ya da elektrikli çırpıcıyla kar haline getiriniz. Madeni bir kaş ıkla, yumurta akını ağır ağır tenceredeki tavuklu karış ıma karıştırınız.

Tenceredeki karış ımı yağladığınız sufle kalıbına boş altıp, kalıbı fırının orta katına sürerek 30 dakika, sufle iyice kabarıp üstü hafif kahverengi olana kadar piş iriniz.

Sufle kalıbını fırından alıp, servis ediniz.

Not: Tavuk suflesi, kalmış tavuk parçalarının değ erlendirildiğı lezzetli bir yemektir. Yanında kızarmış patates ve salatayla servis edilebilir.