



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAVUÇLU KOYUN (20 AY)

50 g koyun
1 yumurta
1 ay kaşığı un
1 orba kaşığı pirinç
2 havuç,
15 ıspanak yaprakları
20 gr tereyağı
tuz

Havuu yıkayıp soyun. Bıçakla ince şeritler halinde kesin. Buharda 5 dakika pişirin. Pirinç ve parçalanmış koyun etini ilave edin 15 dakika beraberce pişirin. Ispanağı yıkayıp saplarını kesin. Etli pirinçli pişmiş karışımaya ekleyin, bütün yumurtayı kırın, bir tutam tuz ekleyin. Bütün hepsini biraz unla beraberce yoğurun küçük köfteler yaparak bebeğe yedin.