



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## MAVİ MEZGİT (18 AY)

Mezgit (yaklaşık 30 gr 1 küçük fileto)

1/2 kabak

1 çay kaşığı rendelenmiş kaşar

2 çay kaşığı süt

Tuz 1 çimdik

biraz maydanoz

Balık, tereyağı ve az tuz ile bir tavaya konur. Peynir ve sütü ilave ederek kapağı kapalı olarak, pişirin. Yarım kabağı hazıyıp halka halinde doğrayın maydanozla birlikte buharda pişirin. Daha sonra maydanozu çıkarın atın. Balığı kabakla birlikte bebeğe yedirin.

---