



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ KIZARMIŞ DANA (10 AY)

500 g dana eti
500 g havuç
200 gr mısır
30 kuru üzüm tanesi
tereyağı, süt, tuz, biber

Kuru üzümleri az suya ıslatın şişsin. Dana etini fırında 30 dakika pişirin. Havuçları yıkayın dilimler halinde doğrayın. Buharda (30 dakika) veya mikrodalgada (10 dakika) pişirin. Mısırı taneleyip kaynar suda 2 dakika haşlayın.

Biraz tereyağı ve 2 kaşık süt ile havuç ve mısırı biraz karıştırın, daha sonra pişmiş ve didilmiş dana etini karışıma ekleyin. Diğer bütün malzemeyi de ekleyin, karıştırarak pişirin. Bebek için birazını ayırın, kalanına tuz ve biber ekleyin aile fertlerine yemeği servis edin.

Kalan yemeği daha da ezerek bebeğe yedirin.