



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUKLU ENGİRAR PÜRE (6 AY)

150 gram enginar göbeđi

1 limon

15 gram tavuk göğsü

50 ml süt

5 gram tereyađı

Enginarları temizledikten sonra limon suyuna bulayın. Bir fırın kabının dibine biraz su koyun, üzerine enginarı ve tavuk parçasını koyup üzerini alüminyum folyo ile örtüp, fırına verin, pişince blendre vererek püre haline getirin, servisten önce biraz tereyağı ekleyin ve bebeğe yedin.