



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YEŞİL MEZGİT FILETOSU (8 AY)

Mezgit (40 ya da 50 gr 1 küçük fileto)
1 çorba kaşığı un
100 ml süt
1 tutam hindistancevizi tozu
1 avuç ıspanak yaprakları (veya su teresi)
biraz tereyağı

İspanak yaprakları iyice yıkayın, küçük bir tencere içinde, süt ve ayıklanmış mezgit filetosu ile düşük ısıda pisirin. İspanaklı balıkları sütle birlikte mikserden geçirerek yeşil püre yapın. Tekrar ateşe koyun kaynatın unu ve tereyağını ilave edin, iyice karıştırın topaklanmasın. En son biraz hindistancevizi serpererek ateşi kapatın, biraz soğutup bebeğe yedirin.

Not: Biraz pirinç veya havuç da katabilirsiniz.
