



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALIKLI PİRİNÇLİ İSPANAK (6 AY)

Malzeme:

15 g fileto mezgit
100 g pişmiş pirinç
100 g ispanak
5 g ayçiçek yağı
2 bardak su

Pirinci ayrı haşlayın, diğer malzemeleri pişene kadar haşlayıp, pirinçle birlikte mikserden geçirerek püre haline getirin.
