



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALKABAĞI MÜCVERİ

<https://naturelkaseyirdefteri.com>

- 1/2 dilim balkabağı
- 1 yumurta
- 1.5 çorba kaşığı kinoa unu
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- 2 dal dereotu
- 2 dal maydanoz
- 1/2 patates
- 1 çorba kaşığı lor peyniri
- 1 tutam zerdeçal

Kabak ve patatesi rendeleyin. Dereotu ve maydanozu ince ince kıyın.
Tüm malzemeleri iyice karıştırıp.
Yapışmaz yüzeyli bir tavada her iki tarafınıda pişirin.(1+yaş)
Doktorunuza danışmayı unutmayın.

