



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BEBEK KÖFTESİ

2 ceviz büyüklüğünde kıyma
1 arpacık soğan rendesi
Çeyrek havuç rendesi
1-2 tatlı kaşığı tam tahıllı un
1 adet yumurta sarısı
Bir çimdik kimyon
Kurutulmuş maydanoz
Ekmek içi

Tüm malzemeler yoğurulur.

Toparlanana kadar ekmek içi ve un ekleyebilirsiniz.

Fakat çok kurutmamaya dikkat edin.

Yarım saat dolapta dinlendirdikten sonra en kısık ateşte biraz zeytinyağıyla pişirin, Harlı ateşte köftelerin dışı kuruyup, sertleşir ve yerken zorlanabilirler.

Not: Bebeklerinize yeni bir lezzeti denettiğinizde, takip edin. Alerjik reaksiyon verip vermediğini iyi gözlemleyin. İlk denemeler için, az miktarla başlayın. Hazırladığınız köfteleri kısık ateşte, ağır ağır pişirin. Köftenin içi pişsin.

