



BULGURLU BEBEK MAMASI

<https://www.sabah.com.tr>

Yarım bardak köftelik bulgur
3 adet muz
100 g kereviz
150 g havuç
1 yemek kaşığı bal
1 çay kaşığı zencefil
1 çay kaşığı zerdeçal

Bir tencereye, kabuklarını soyup irice doğradığınız havuç ve kerevizleri koyarak üzerini örtecek kadar su ilave edin.

Sebzeleri iyice yumuşayana kadar haşlayın. Daha sonra tel süzgeçten geçirerek püre haline getirin.

Muzu rondodan geçirin.

Bulguru 1 bardak sıcak suda 20 dakika ıslatın.

Havuç, kereviz, bulgur ve muzunu bir kaptan çırpma teli yardımıyla birbirine karıştırın.

Bal, zerdeçal ve toz zencefil ekleyerek lezzetlendirin.

Ilık veya soğuk olarak servis edin.

