



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ ÇOCUK PİLAVI

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

- 1 adet havuç
- 2-3 top brokoli ve yaprakları
- 1 avuç bezelye
- 1 adet zeytin

Pilavı pişirin. Brokoliyi, havuçları ve bezelyeleri haşlayın. Biraz zeytinyağı ve tuzla tatlandırın. Ilıdığı zaman havuçtan balıklar yapın. Gözleri için zeytin kullanın. Brokoliyi de yerleştirin.

