



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ÇOCUKLAR İÇİN EV YOĞURTLU VE PİRİNÇLİ SEBZE PÜRESİ

- 1/2 çay bardağı esmer pirinç
- 1 çay bardağı su
- 1 çay bardağı ev yoğurdu
- 1 adet kabak, doğranmış
- 1 küçük havuç, soyulmuş, rendelenmiş
- 1 küçük patates, soyulmuş, doğranmış
- 3 tatlı kaşığı Komili Sızma Zeytinyağı
- 1 çay kaşığı kuru nane

Pirinci ve suyu bir tencereye alıp pirinçler iyice suyunu çekip yumuşayana kadar haşlayın ve dinlenmeye bırakın. Havuç, patates ve kabağı birbirlerine karıştırmadan buharda pişirin. Sebzeler iyice yumuşadıktan sonra her birini ayrı kaselere alıp çatalla ezerek püre haline getirin. Her birinin içine yarım tatlı kaşığı Komili Sızma Zeytinyağı ekleyip karıştırın. Kuru naneyi 1,5 tatlı kaşığı Komili Sızma Zeytinyağı ile hafifçe ısıtın. Yoğurtlu pirinçleri tabağın ortasına koyup ayrı ayrı sıkma poşetlerine doldurduğunuz sebze pürelerinizi yoğurtlu pirincin üzerine kat kat yerleştirin. Üstlerine naneli zeytinyağından gezdirerek servis edin.

