



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ENGİRAR DOLMASI (18 AY)

4 pişmiş enginarın çanağı (taze veya dondurulmuş),
200 gr beyaz etli ayıklanmış pişmiş balık
1 çorba kaşığı yoğurt
1 çorba kaşığı limon suyu
2 çorba kaşığı ayçiçek yağı,
1 çay kaşığı kıyılmış nane,
tuz, biber

Limon, yağ, nane, tuz, biber ve yoğurdu karıştırın. Balık parçalarını bu karışıma ekleyin, iyice ezerek püre yapın. Enginar çanaklarını bu karışımla doldurarak, bebeğe yedirin.

