



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA BALIKLI FASULYE (6 AY)

Taze fasulye 250 gram
100 ml süt
40 gramlık mezzit
1 ay kaşığı mısır nişastası
1 yumurta sarısı
1 filiz frenk maydanozu

Yeşil fasulyeyi ayıklayın ve yıkayın. Biraz kaynar suda 15 dakika pişirin. Balığı ekleyin ve yemeği 4 dakika daha pişirin. Balık ve fasulye ve karışımı küçük bir fırın kabında ezerek iyice karıştırsın. Daha sonra süt, yumurta sarısı, mısır unu ve frenk maydanozunu ekleyin. Her şeyi karıtdıktan sonra 180 derece ısıtılmış fırında çok az pişirin.