



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

FIRINDA SEBZE VE BALIK PÜRESİ (5 AY)

80 gram patates
100 gram kıyılmış dondurulmuş ıspanak
50 ml süt
20 gram somon kotlet
5 gram tereyağı

Patatesleri yıkayın, soyun doğrayın. Bir fırın kabına döşeyin. Üzerine ıspanağı da ekleyin üzerine 100 gram su döküp karıştırın, düşük ısı fırına verin. 20 dakika sonra balığı ekleyin tekrar fırına verin, balıkta piştikten sonra fırından alın 50 gram sütle birlikte mikserden geçirerek püre yapın. servis esnasında tereyağı ile karıştırarak bebeğe yedirin.
