



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HİNDİSTANCEVİZİ SÜTÜNDE MEZGİT (12 AY)

150 gr fileto mezzit
30 ml hindistancevizi sütü
yarım küçük tatlı soğan
1 kahve kaşığı mısır nişastası
Tuz 1 çimdik

Soğanı ince doğrayın. Mezzitin kılçıklarını çok iyi ayıklayın. Bir kasede hindistancevizi sütünü ve mısır nişastasını karıştırın, buna soğanı ve balığı ekleyin. Biraz tuz ekleyip iyice karıştırın. Küçük bir çukur fırın kabı içinde önceden ısıtılmış 180° C fırında 15 veya 20 dakika pişirin.