



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## IZGARA KÖFTE (6 AY)

60 Gr yağsız kıymaya, az miktar ekmek ufalanıp yoğrulur.

2 küçük köfte haline getirilir.

İçinin iyi pişmesine dikkat edilerek ızgarada pişirilir.

Ufak parçalara ayrılarak ezilip bebeğe verilir.

Ekmek yerine pirinç konularak sulu köfte olarak da yedirilebilir.

---