



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

IZGARA KÖFTE (6 AY)

60 Gr yağsız kıymaya, az miktar ekme  ufalanıp yoğrulur.

2 küçük köfte haline getirilir.

İçinin iyi pişmesine dikkat edilerek ızgarada pişirilir.

Ufak parçalara ayrılarak ezilip bebeğe verilir.

Ekme  yerine pirinç konularak sulu köfte olarak da yedirilebilir.