



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KARIŞIK SEBZE (BEBEKLER İÇİN)

2 adet patates (soyulmuş ve küp şeklinde doğranmış)
1 adet kabak (yıkamış ve doğranmış)
1 adet patlıcan (yıkamış ve doğranmış)
150 g mantar (temizlenmiş ve dilimlenmiş)
1 soğan (soyulmuş ve dilimlenmiş)
Birkaç diş sarımsak
Birkaç tutam taze biberiye
Tuz
Taze çekilmiş karabiber
Yumuşak zeytinyağı

Fırını önceden 200 °C'de ısıtın.
Fırın tepsisini zeytinyağıyla yağlayın.
Patates ve sebzeleri fırın tepsisine yerleştirin.
Aralarına birkaç diş sarımsak ve birkaç tutam biberiye yerleştirin.
Bebeğiniz için olan porsiyona sarımsak, soğan, lezzet verici ot ve baharatları eklemeyin.
Üzerinde zeytinyağı gezdirin.
İlk 30 dakikası alüminyum folyoda olmak üzere toplam 45 dakika fırında pişirin.
Yetişkinler için lezzet katmak amacıyla tuz ve çekilmiş karabiber ekleyin.
Bebek için bir porsiyonu püre haline getirin veya ezin.

Not: İki yetişkin ve bir bebek için yeterlidir. 60 dakikada hazır olur.