



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KİNOALI SEBZE KÖFTELERİ (+9 AY)

<https://evolvia.com.tr>

- ½ adet orta boy tatlı patates
- 1 küçük boy havuç
- 1 ince dilim orta boy tam buğday ekmeği içi
- 1 silme yemek kaşığı kinoa
- 1 adet yumurta sarısı
- 1 tatlı kaşığı zeytin yağı
- 1 avuç maydanoz yaprağı

Patates, havuç ve kabağı rendeleyiniz ve suyunu sıkınız.

Rendelenmiş sebzelere kinoa, yumurta sarısı, maydanoz ve ekmeğin içini ekleyiniz.

Tüm malzemeleri birleştirip bebeğinizin yaşına uygun olarak küçük toplar haline getiriniz.

Fırın tepsisinin üzerine yağlı kâğıt serip hazırladığınız köfteleri 180 C 'de boyutlarına bağlı olarak 15-20 dk pişiriniz.

Not: Yumurta alerjen bir besindir. 3 gün kuralına uygun olarak bebeğinize tattırdıktan sonra alerjen bir belirti görülmediği takdirde bu tarifi uygulayabilirsiniz.

