



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KÖFTELİ TÜRLÜ (10 AY)

1 küçük kavanoz sebze garnitürü
80 gram dana eti
15 gram un
1 yumurta
100 ml yarım yağlı süt
2 çay kaşığı hafif krema
10 gram margarin
Biraz hindistancevizi
tuz

Hazır garnitürü bir kaseye boşaltın (susuz) yumurtanın sarısı ve beyazını ayırın. Düşük ısı ateşte bir tencere içinde margarini eritin. Sonra yavaş yavaş sıcak süt ile unu ekleyin. Biraz Hindistancevizi ekleyin ve 5 dakika pişirin, topakları önlemek için sürekli karıştırın. Hazırlana béchamel sosu dana eti ve yumurta sarısını ekleyin ve tuz ekleyin. Yumurta beyazını az tuzla kar gibi çırpın ekleyin. Bütün malzemeyi mikserden geçirip püre yapın. Püreden minik köfteler yapın az yağda tavada 3 dakika kızartın ve emici kağıda çıkartın. Köfteleri garnitürle karıştırarak bebeğe yedirin.