



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KUZU KUSKUS (7 AY)

1 su bardağı irmik  
1 havuç  
1 küçük kabak  
1 küçük beyaz pırasa  
30 g pişmiş kuzu veya tavuk  
maydanoz  
biraz tereyağı  
biraz tuz

Kaynayan suda doğranmış sebzeleri atıyoruz 8 dakika kaynatıyoruz ince kıyılmış maydanozu ve irmiği ekliyoruz biraz daha pişirin, suyunu uçurun, ateşi kapatın. Bulamaça tuzu, tereyağını ve pişmiş ve didiklenmiş eti ekliyoruz.