



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LİMONLU TAVUK VE HAVUÇ PÜRESİ (18 AY)

2 küçük havuçun püresi
160 ml yarım yağlı süt
160 ml su
80 gr tavuk göğsü
60 gr salatalık
2 şerit, limon kabuğu,
Bal
1 çay kaşığı yağ
2 çay kaşığı tuz

Salatalığı soyup tohumlarını çıkarıp küçük zar biçimi kesin. Sütlü kaynar su içinde 5 dakika pişirin. Tavuk etini küçük küpler halinde kesin. Limonu yıkayın kabuğundan 2 şerit alın ve limon kabuğunu kıyın. Tava içinde tavukları kızartın. Salatalık, limon kabuğu ve tuz ekleyin. 5 dakika kadar kısık ateşte pişirin. Püre havuç ve bal ile beraber karıştırarak bebeğe yedirin.