



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MERCİMEKLİ KABAK ÇORBASI (8 AYLIK)

1 kaşık kırmızı mercimek
1 kaşık pirinç
80-100 gram dana bonfile
1 kaşık irmik
1 adet kabak
2 bardak su

Kabağı yıkayın, soyun ve dilimleyin. Dana bonfileyi küp küp kesin. Suyu küçük bir tencereye alın ve kaynatın. Önce etleri haşlayın, daha sonra tüm malzemeyi ekleyin. Ateşi orta dereceye getirin ve 20 dakika pişirin. Ilıdıktan sonra blender'dan geçirin. Dilerseniz kıvamını su ekleyerek açabilirsiniz.

Not: Bu püre, 8 ay ve üstü bebeklere yedirilebilir.

