



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

PÜRELİ ET (13 AY)

2 patates
2 havuç
1 çay kaşığı kıyılmış maydanoz
30 g sığır eti
1 çimdik tuz
1 küçük parça tereyağı

Sebzeleri yıkayın, soyun, doğrayın su içinde 20 dakika haşlayın. Küçük bir tavada eti kızartın, sebze ve eti karıştırın, sıcakken tereyağı tuz ve kıyılmış maydanoz ekleyin iyice ezerek karıştırın.