



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZE ÇORBASI

Eyüp Sevinç

2 su bardağı ortadan kesilmiş havuç
2 su bardağı patates
3 dal maydanoz
1 çorba kaşığı pirinç
1 çorba kaşığı zeytinyağı

Tüm malzemeleri pişirin. Pişirdikten sonra yarısını ayırın, ezmeden buzdolabında saklayın. Bir hafta boyunca bebeğinize aynı şekilde yedirin. Bir haftanın sonunda her gün yeni bir sebze ekleyebilirsiniz. Kullanılabilecek sebzeler;

Kereviz, enginar ve kabak bir dilim bal kabağı, cherry domates 4 adet dolmalık biber, pancar, ıspanak, yer elması, kırmızı tatlı biber, 3 adet taze fasulye, soğan, 1 diş sarımsak, maydanoz, çarliston biber, 4 adet bamya, 2 dal semizotu, pazı, 1 tatlı kaşığı tepeleme kırmızı mercimek, 1 çorba kaşığı bulgur, 1 tatlı kaşığı irmik.

