



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZE PÜRELİ KUSKUS (BEBEKLER İÇİN)

120 gram kuskus

1 adet domates (kabuğu soyulmuş, çekirdekleri çıkarılmış ve doğranmış)

¼ soğan (kabukları soyulmuş ve ince doğranmış)

½ kırmızı veya sarı biber (soyulmuş ve ince doğranmış)

¼ kabak (yıkamış ve küp şeklinde doğranmış)

Hafif zeytinyağı veya bitkisel margarin

100 gram dana kıyması

Baharat

Kuskusu ambalajı üzerindeki talimatlara uygun şekilde pişirin.

Zeytinyağını veya margarini standart veya derin bir tavada kızdırın.

Kıymayı, rengi kahverengiye dönene kadar pişirin.

Soğan, biber, kabak ve domatesi ekleyin.

Lezzet vermek için baharat ekleyin.

Sebzeler yumuşayana kadar kısık ateşte kaynatın (yaklaşık 10 dakika).

Geri kalanını da buzdolabına koyun ya da dondurun.