



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

SEBZE PÜRESİ

Yarım küçük boy patates (50 gr.)

Yarım küçük boy havuç (25 gr.)

Yarım küçük boy kabak

1 silme tatlık kaşığı pirinç

1 tatlı kaşığı zeytinyağı

1 su bardağı su

Sebzeler ve pirinç iyice yıkanır.

Kabukları soyulur.

Küçük bir tencerede tercihen çelik içine su konur.

Diğer malzemeler de ilave edilir.

Tencerenin ağzı kapatılır.

Sebzeler yumuşayınca kadar pişirilir.

Püre yaparak bebeğe yedirilir.