



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZE PÜRESİ İLE MEZGİT FİLETO (9 AY)

30 g fileto mezgıt
2 patates
60 g karnabahar
1 tutam maydanoz
1 imdik tuz
1 küçük parça tereyağı

Karnabaharı ve patatesi parçalar halinde doğrayın, yıkayın bir suda 20 dakika pişirin.

Bu arada küçük bir tava içinde, ayıklanmış balığı az yada kızartın.

Daha sora balığı, patatesi ve karnabaharı beraberce ezerek püre yapın, en son kıyılmış maydanozla süsleyip bebeğe yedin.