



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ BALIK PÜRE

<https://www.elele.com.tr>

2 dal karnabahar
1 adet havuç
1 kaşık ayıklanmış didiklenmiş mevsim balığı
Zeytinyağı

Sebzeleri buharda pişirin. Bütün malzemeyi çatalla ezin ya da blenderdan geçirin.

