



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## TAVUK VE PİLAV (BEBEKLER İÇİN)

60 gram brokoli (yıkamış ve ince doğranmış)  
½ nektarin (soyulmuş, çekirdeği çıkarılmış ve dilimlenmiş)  
30 g doğranmış tavuk göğsü  
Hafif zeytinyağı veya bitkisel margarin  
45 gram pirinç

Bir tencerede 100 ml su kaynatın.  
Pirinç ekleyin ve pişene kadar kaynatın.  
Son 6-8 dakika kala brokoli ve nektarin ekleyin.  
Pişirme suyunun büyük kısmı buharlaşacaktır.  
Tavuğu zeytinyağında veya margarinde iyice kızartın (yaklaşık 10 dakika).  
Tavuk, nektarin ve brokoliyi karıştırın.  
İstenilen kıvama gelinceye kadar püre haline getirin veya ezin.

Not: Bir yaşındaki çocuklar daha çok çeşit yemek yiyebilir ve aile yemeklerine gerçek anlamda katılmaya hazırdır. Bebeğinizin yemeğine biraz tuz eklemeye başlayabilirsiniz; ancak otlar ve baharatlar lezzet vermek için daha iyidir.

