



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TÜRLÜLÜ KUSKUS (20 AY)

30 gr irmikli kuskus
40 gr havuç
20 gr taze fasulye
30 gr kabak
20 gr şalgam
30 gr kereviz
30 gr enginar göbeği
20 gr kıyma
20 gr tavuk
1 tutam tuz
biraz tereyağı
biraz kişniş

Sebzeleri yıkayın. Kabak, şalgam, kereviz, havuç ve enginarı tavla zarı biçimi doğrayın. Yeşil fasulyeyi küçük parçalar halinde doğrayın. Bir tenceye 1 litre su ve tüm sebzeleri yerleştirin. Tuz ve kişniş serpiştirin. 1 saat kadar kısık ateşte pişirin. 15 dakika sonra, kıymadan yapılmış fındık kadar topları ekleyin. 1 bardak sıcak su, tereyağı ve kuskusu ilave edin. Biraz daha pişirip bebeğe yedirin.