



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

YEŞİL MAMA

1 minik armut
1 tatlı kaşığı irmik
1 çay bardağı su
Varsa bir çiçek brokoli
2 küp peynir altı suyu

Rendenin minik gözünde armut ve brokoliyi rendeleyelim. Pişireceğimiz kaba alalım. Üzerine peynir altı suyu, su ve irmiği ilave edip altı kısık şekilde yavaş yavaş pişirelim. İrmikler piştiğinde kapatıp soğumadan hemen kavanozlara doldurup ağzını sıkıca kapatalım.
