



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütavazı Lezzetler® Mutluluklar Diler

DOMATESLİ PATATES EZMESİ



1 adet küçük patates
1 adet küçük domates
Yarım su bardağı su
1 fiske tuz
1 tatlı kaşığı zeytinyağı

- # Domates soyulur. Enine kesilir, çekirdekleri çıkarılır. Küçük küçük doğranır.
- # Patatas soyulur, kabaca doğranır.
- # Patates ve domates küçük bir tencereye aktarılır. Su ve tuz eklenir.
- # Kapak kapatılır, orta- kısık ateş arasında patates yumuşayana kadar pişirilir.
- # Ateşten almadan önce zeytinyağı eklenir.
- # Çatal yardımıyla püre kıvamına gelene kadar ezilir.
- # Soğuyunca bebeğe kaşıkla yedirilir.

Not: Zeytinyağı bebeğin bağırsak faaliyetlerine faydalıdır.