



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

ISPANAKLI MAMA



14-15 yaprak ispanak
1 tatlı kaşığı tereyağı
2 orba kaşığı süt
1 tatlı kaşığı nişasta
1 fiske kaya tuzu

- # Ispanak yaprakları çok ince kıyılır.
- # Küçük bir tencereye tereyağı bırakılır. Kısık ateşte eriyince ispanak eklenir.
- # Karıştırdıktan sonra kapak kapatılır.
- # Ispanaklar yaklařık 10 dakika piřirilir.
- # Sonra süt, nişasta ve tuz eklenir, karıştırılır. Ateřten alınır.
- # Bebeđe ılık olarak, kaşıkla yedirilir.

Not: Bu mama 12 aydan sonra bebeđe verilebilir.