

# Çocuk Menüsi



## +7 ay Ispanaklı Köfte

### Malzemeler:

- Yarım kilo kıyma (dana-kuzu)
- 1 yumurta
- 1 çay kaşığı karbonat
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Galeta unu
- 1 kök ıspanak
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kimyon

Kıymayı yoğurma kabına alıp diğer malzemeleri ekleyelim.  
Un ölçüsünü kıvamına göre arttırıp azaltabilirsiniz.  
Ispanağı ayıklayıp yıkadıktan sonra yarım saat kadar karbonatlı soğuk suda bekletelim.  
Tekrar yıkadığımız ıspanakları ince ince doğrayarak köfte harcına ekleyelim.  
İstedığımız şekli vererek tavada az yağ ile arkalı önlü kızartalım. Tercihe göre fırınlayabiliriz.  
Şimdiden afiyet olsun.

## +9 ay Sebze Çorbası

### Malzemeler:

- 1 adet soğan
- 1 adet kabak
- 1 adet havuç
- 1 adet patates
- 1 çay bardağının yarısı kadar şehriye
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 su bardağı su/tavuk suyu
- 2 yemek kaşığı yoğurt
- 1 tatlı kaşığı tam buğday unu

Yağımızı tencereye ekleyelim. Daha sonra unu ekleyerek kokusu çıkana kadar kavuralım. Normal içme suyu içerisine şehriyeleri ekleyerek kaynamaya bırakalım. Sebzelerin hepsini rendelereyerek çorba kaynadığı anda çorbanın içerisine ilave edelim. Sebzeler piştiğinde ise dilediğimiz baharatları ekleyebiliriz.  
Çorbamız 5 dakika kaynadıktan sonra yoğurdu ayrı bir kasede çırparak çorbamızdan aldığımız 1 kaşık sıcak su ile yoğurdu açalım. Açılan karışımı çorbaya ilave ederek kaynayınca çorbamızı ocaktan alabiliriz.  
Şimdiden afiyet olsun.

Çocuklarınız için lezzetli

ve sağlıklı tarifler

Yummy!