

Kiymali Brokoli

Malzemeler

- 2 yemek kasigi yagsiz dana kiymasi
- 3 cicek brokoli yani 2 yemek kasigi dolusu
- 1 daet kucuk boy kuru sogan
- 2 yemek kasigi sut
- 1 cay kasigi zeytinyagi
- 1 cay bardagi su

Yapilisi

Kiymayi, rendelenmis sogani, yagini koyup hafif kavurdutan sonra suyunu ilave edip 8 dakika pismeye birakiniz. Daha sonra brokolinizi ilave ediniz.Ancak brokoliyi koymadan once sebzenizin yesil rengini kaybetmemesi icin ne yapmaniz lazim?Brokoliden once sutunuzu koymalisiniz. Brokolilerde pistikten sonra servis yapabilirisiniz.Bu corbayi patetes , havuc gibi sebzelerle de zenginlestirebilirsiniz. Gerek havuc gerekse patetes gec pistikleri icin rendeleyerek katabilirsiniz.Kucuk bir domatesle corbaniz daha lezzetli bir hale gelebilir.Hangi aylktan itibaren domates kullanmamiz dogru olur.Bilgilerimizi kontrol edelim!

Arkadaslar brokoli gercekten icerdigi Vitamin C ve kanser onleyici maddeler nedeniyle bebginize mutlaka verilmesi gereken bir gidadir.

Brokoli yerine karnibahari kullanabilirisiniz.Ancak 12 ay ve uzerinde kullanmaniz yerinde olur. Neden ? Cunku karnabahar gaz yapan bir gidadir. 12 ayin altinda kullanirsa bebeklerde asiri gaza neden olabilir.