ВЕЧЕРЯ

Ароматна супа от грах с крутони



Зелена супа от грах с лек дъх на мента и хрупкави крутони от пълнозърнест хляб. Мека, ярка и приятна за лъжичка - вечеря, в която здравословното е и забавно.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 25 мин **Общо:** 35 мин **Порции:** 3
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Средно

Съдържа алергени: Глутен

Съставки

- 1 ч.ч. грах (замразен или пресен)
- 1 малък картоф, обелен и нарязан на кубчета
- 1 малка глава лук, нарязана на ситно
- 1 ч.л. зехтин
- 2 ч.ч. зеленчуков бульон без сол (или вода)
- 1-2 листа прясна мента
- Щипка сол (ако детето е над 1 година)
- 1 филийка пълнозърнест хляб
- 1 ч.л. зехтин за крутоните

Начин на приготвяне

1. Приготвяне на зеленчуците: В тенджера загрейте зехтина и задушете лука за 3-4 минути, докато омекне. Добавете кубчетата картоф и зеленчуковия бульон (или водата).
2. Приготвяне на супата: Оставете да къкри за около 10 минути, докато картофът омекне. Прибавете граха и гответе още 5 минути, докато омекне напълно.
3. Пасиране: Свалете супата от котлона и я пасирайте с блендер или пасатор, докато получите гладка кремообразна текстура. Добавете листата мента и, по желание, щипка сол и пасирайте още веднъж за аромат.
4. Приготвяне на крутоните: Нарежете пълнозърнестия хляб на малки кубчета и ги поръсете с капка зехтин. Изпечете ги във фурната на 180°C за около 5-7 минути, докато станат златисти и хрупкави.
5. Сервиране: Поднесете супата леко охладена, за да е подходяща за малките. Гарнирайте с крутони и малко свежи листа мента. За деца под 2 години оставете крутоните за минута в супата, за да омекнат, преди да я поднесете.

Съхранение

- Съхранявайте крем супата от грах в хладилник в затворен съд до 2 дни. Преди сервиране затоплете я на котлона или в микровълнова печка до пълно затопляне, след това охладете до приятна температура.
- Крутоните се съхраняват отделно в плътно затворен контейнер до 2 дни - добавяйте ги към супата непосредствено преди хапване, за да останат хрупкави.

Замразяване

- Замразете супата (без крутони) в затворен съд до 1 месец. Размразете я в хладилник, след това затопляйте на котлона, докато се сгрее добре.

Съвети

- Тази рецепта ще зарадва вашето дете и ще добави зелен цвят и много вкус в ежедневното меню. Супата е лека, кремообразна и свежа.
