ВЕЧЕРЯ

Боб с тиквичка и домат



Боб с тиквичка и домат, сготвен от прости продукти. В детското меню бобчето често среща неодобрителни физиономии или притеснения у родителите, но в тази комбинация от вкусове може да се превърне в неочакван фаворит. Бобът дава на ястието плътност и мек вкус. Тиквичката добавя лекота и свежест, а доматът внася естествена киселинност. Без запръжка и без излишни подправки, това ястие е лесен начин да запознаете детето с боба. Подходящо е от 10 месеца (съобразено с етапа на захранване) и има място в едно балансирано детско меню.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 15 мин **Общо:** 25 мин **Порции:** 1
Възраст: От 10 месеца **Трудност:** Лесно

Алергени: без основни алергени

Съставки

- 2 с.л. сварен боб
- 1/4 тиквичка
- 1/2 малък домат
- 1 ч.л. зехтин

Начин на приготвяне

1. Подготовка на зеленчуците: Нарежете тиквичката и домата на малки кубчета. Можете да обелите домата, ако приготвяте за по-малко дете, за да избегнете люспите.
2. Термична обработка: В малка тенджерка задушете зеленчуците с малко вода на тих огън за 5-7 минути, докато омекнат.
3. Добавяне на боба: Прибавете сварения боб и оставете сместа да поври заедно още 5-10 минути, докато вкусовете се смесят.
4. Финален щрих: След като свалите от котлона, добавете зехтина. За деца под 1 година намачкайте или пасирайте боба, а за по-големите можете да го оставите на парченца.
5. По желание: За обогатяване на вкуса бихте могли да добавите щипка смлян кимион (след 10-месечна възраст), малко сварена киноа или настъргана морковка.

Съхранение

- Съхранявайте ястието боб с тиквичка и домат в плътно затворен контейнер в хладилника до 2-3 дни. Бобът се съхранява добре благодарение на киселинността на домата.
- Преди повторно загряване добавете малко вода (1-2 чаени лъжички), за да освежите консистенцията, и загрейте на среден огън, докато водата се изпари и ястието отново ухае.

Замразяване

- Замразете на порции във формички за лед или в малки контейнери до 1 месец. Така порциите се размразяват бързо.
- Размразете в хладилник през нощта или загрейте директно в малка тенджерка от замразено състояние на тих огън, докато се затопли цялата порция.

Съвети

- В тази рецепта няма нищо излишно, само простички съставки, съчетани с внимание към нуждите на детското коремче.
