ОБЯД

Булгур с пуешко, моркови и грах



Мек булгур с крехки хапки пуешко, морков и грах, сготвени в една тенджера за около 35 минути. Лек обяд, който детето само загребва с лъжичката си.

Подготовка: 15 мин **Готвене:** 35 мин **Общо:** 50 мин **Порции:** 4
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Глутен

Съставки

- 300 гр. пуешко филе
- 1 ч.ч. булгур
- 2 средни моркова
- 1 малка глава лук
- 150 гр. зелен грах (може и замразен)
- 2 с.л. зехтин
- 2 ч.ч. вода или бульон без сол
- 1 с.л. нарязан пресен копър
- Щипка сол (по желание)

Начин на приготвяне

1. Нарежете пуешкото на малки кубчета, лука на ситно, а морковите на ситни кубчета.
2. Изплакнете булгура в цедка под студена вода и го оставете да се отцеди.
3. Загрейте зехтина в тенджера и задушете лука за 2-3 минути, докато омекне.
4. Добавете пуешкото и разбъркайте около 5 минути, само докато побелее отвън.
5. Прибавете морковите и булгура и разбъркайте за минута, за да се обвият в зехтина.
6. Налейте водата, по желание добавете щипка сол, оставете да заври и гответе под капак на слаб огън 12-15 минути.
7. Добавете граха, разбъркайте и гответе още 5 минути, докато булгурът поеме течността.
8. Махнете от котлона, поръсете с копъра и оставете под капак за 5 минути.
9. Оставете да се охлади леко и, преди да поднесете на детето, разделете с вилица по-едрите парченца пуешко.

Съхранение

- Съхранявайте в плътно затворена кутия в хладилник до 2 дни.
- Преди повторна консумация затоплете на слаб огън с 1-2 с.л. вода, за да се отпусне булгурът.

Замразяване

- Замразете напълно охладеното ястие в плътно затворени порционни кутии до 1 месец.
- Размразете в хладилника през нощта и затоплете добре преди хранене.

Съвети

- Сол слагайте съвсем малко или никак: лукът, морковите и задушеното пуешко дават достатъчно вкус на булгура.
- Можете да замените граха с шепа тиквички на ситни кубчета, добавени заедно с морковите.
