ВЕЧЕРЯ

Варени зеленчуци с киноа и зехтин



Варени зеленчуци с киноа и капка зехтин - семпло, балансирано и леко за хапване. Подходящо за деца над 10 месеца, когато киноата и зеленчуците вече са въведени.

Подготовка: 20 мин **Готвене:** 20 мин **Общо:** 40 мин **Порции:** 2
Възраст: От 10 месеца **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти

Съставки

- ¼ ч.ч. киноа (сурова)
- ½ морков
- ¼ тиквичка
- 1 ч.л. зехтин

Начин на приготвяне

1. Подготовка на киноата: Преди готвене изплакнете киноата добре под течаща вода, за да се отстрани естествената ѝ горчивина. След това я поставете в малка тенджера, като използвате съотношение 1 част киноа към 2 части вода. Оставете сместа да заври, намалете котлона и варете около 12-15 минути, докато зърната омекнат и поемат течността. Оставете киноата похлупена за още 3-5 минути, за да стане по-пухкава.
2. Подготовка на зеленчуците: Обелете моркова и го нарежете на малки парченца. Нарежете и тиквичката на дребни кубчета.
3. Готвене на пара: Поставете зеленчуците в съд за готвене на пара и ги гответе 8-10 минути, докато омекнат добре.
4. Смесване на съставките: След като зеленчуците са готови, смесете ги със сварената киноа и добавете зехтина. Разбъркайте внимателно, за да се смесят добре всички съставки.
5. Сервиране: Поднесете ястието леко охладено. При по-малки деца можете леко да намачкате сместа, а за по-големи може да се остави с по-видима текстура.
6. По желание: Към ястието могат да се добавят и други зеленчуци като картоф, броколи или сладък картоф, които се комбинират много добре с киноата. За по-богат вкус можете да добавите малко магданоз или копър, а за допълнителен протеин - малко извара или фино нарязано сварено пилешко месо.

Съхранение

- Съхранявайте готовото ястие с киноа и зеленчуци в добре затворен съд в хладилник до 2 дни. При поднасяне затоплете леко на котлона или водна баня, добавяйки малко вода или зехтин, за да запазите меката текстура.
- Киноата и варените зеленчуци могат да се съхраняват поотделно в хладилник и да се смесват непосредствено преди сервиране - по този начин ястието остава по-свежо.

Замразяване

- Замразете ястието (смесено) в плътно затворен съд или торбичка за фризер до 1 месец. Размразявайте в хладилник през нощта и затоплете леко на водна баня или в съд на котлона, като добавите малко вода или зехтин.

Съвети

- С тази рецепта давате на детето си нещо свежо, лесно и пъстро. Комбинацията от киноа и зеленчуци носи разнообразие в детското меню. А за вас остава спокойствието, че предлагате на детето си домашно приготвена и балансирана храна.