ВЕЧЕРЯ

Гювеч с картофи, тиквички и грах



Лек зеленчуков гювеч с картоф, тиквичка и грах, готвен бавно с малко вода и зехтин. Мек и ароматен - за бебета, които опитват по-плътни текстури, и за по-голяма детска вечеря.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 20 мин **Общо:** 30 мин **Порции:** 3
Възраст: От 10 месеца **Трудност:** Лесно

Алергени: без основни алергени

Съставки

- 1 малък картоф
- 1/2 малка тиквичка
- 1/3 ч.ч. вода
- 2 с.л. грах (замразен)
- 1 ч.л. зехтин
- Щипка ситно нарязан пресен копър

Начин на приготвяне

1. Подготовка на зеленчуците: Измийте и обелете картофа и тиквичката. Нарежете ги на малки, равномерни кубчета - колкото по-фини са, толкова по-бързо ще омекнат.
2. Задушаване: В малка касерола или тенджерка загрейте зехтина и добавете тиквичката. Задушавайте 2-3 минути, докато леко омекне.
3. Гответе: Прибавете нарязания картоф, замразения грах и водата. Покрийте с капак и оставете да къкри на слаб огън около 15-20 минути или докато зеленчуците омекнат напълно. В края добавете копъра.
4. Сервиране: Поднесете гювеча леко изстинал - може да бъде сервиран намачкан за по-малките деца или като цяло ястие за по-големите. За най-малките винаги намачквайте граха с вилица.
5. По желание: Можете да обогатите гювеча с 1 с.л. сварена киноа или ориз за повече енергия и текстура. За допълнителен вкус и витамини - добавете малко ситно настърган морков или парченца домат. Ако детето вече приема подправки, капка лимонов сок или щипка прясно нарязан копър ще внесат свежест и апетитен аромат.

Съхранение

- Съхранявайте гювеча в добре затворена кутия в хладилник до 2 дни.
- Преди повторно сервиране затоплете леко на водна баня или слаб огън, за да се запази мекотата на зеленчуците.

Замразяване

- Разделете на порции във формички за лед и замразете до 1 месец във фризер.
- Размразявайте в хладилник през нощта и затоплете на водна баня или в тенджерка с малко вода.

Съвети

- Този зеленчуков гювеч е лесен за приготвяне, мек и вкусен. Нужни са само обикновени съставки.
