ОБЯД



Гювеч с пилешко, картофи и моркови

Спокойно неделно ястие, което се приготвя почти само: нареждате пилешкото и зеленчуците в тавата, а фурната свършва останалото. Месото става крехко, картофите поемат вкуса на доматите, а вие имате обяд за цялото семейство от една тава.

Подготовка: 20 мин **Готвене:** 60 мин **Общо:** 80 мин **Порции:** 4
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Алергени: без основни алергени

Съставки

- 500 гр. пилешко бутче без кост и кожа
- 4 картофа
- 3 моркова
- 1 глава лук
- 150 гр. зелен грах (може и замразен)
- 400 гр. пасирани домати
- 3 с.л. зехтин
- 1 ч.л. сладък червен пипер
- 1/2 ч.л. сушена чубрица
- 1 дафинов лист
- 2 с.л. нарязан пресен магданоз
- 200 мл. вода

Начин на приготвяне

1. Загрейте фурната на 180°C.
2. Нарежете пилешкото на малки хапки, лука на ситно, а картофите и морковите на ситни кубчета, около 1 см: така всичко се сготвя меко и е готово за детската лъжичка.
3. Загрейте зехтина в широк тиган и задушете лука за 2-3 минути, докато омекне.
4. Добавете пилешкото и го запържете за около 5 минути, само докато побелее отвън.
5. Сложете сладкия червен пипер, разбъркайте за няколко секунди и веднага изсипете пасираните домати и водата.
6. Прехвърлете всичко в дълбока тава или в глинен съд с капак. Добавете картофите, морковите, чубрицата и дафиновия лист и разбъркайте.
7. Покрийте тавата с капак или с фолио и печете 40 минути на 180°C.

8. Извадете тавата, добавете граха, разбъркайте внимателно и върнете тавата във фурната без капака за още 20 минути, докато отгоре хване лека коричка.
9. Махнете дафиновия лист, поръсете с магданоза и оставете гювеча да се охлади поне 10 минути. Полейте порцията на детето с малко от соса. За деца около 1 година намачкайте граха с вилица.

Съхранение

- Съхранявайте гювеча в затворена кутия в хладилник до 2 дни.
- Преди повторна консумация затоплете добре на слаб огън или във фурна, с 1-2 лъжици вода.

Замразяване

- Замразете напълно охладения гювеч на порции в затворени кутии до 1 месец.
- Размразете в хладилник и затоплете добре, преди да сервирате.

Съвети

- Сол слагайте съвсем малко или никак. Пасираните домати, морковите и печените картофи дават достатъчно вкус, а за малките деца по-малко сол е винаги по-добре.
- Ако предпочитате пилешко филе, нарежете го на малки кубчета и го сложете в тавата чак преди второто печене: така остава сочно.
