ОБЯД

Детски борш с цвекло, зеле и картоф



Мек борш с настъргано цвекло, зеле, картоф и морков, с лека киселинка от лимон и кисело мляко отгоре. Топъл обяд от една тенджера с малки меки парченца за детската лъжичка.

Подготовка: 20 мин **Готвене:** 40 мин **Общо:** 60 мин **Порции:** 4
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти

Съставки

- 1 средно цвекло
- 150 гр. прясно зеле
- 1 картоф
- 1 морков
- 1 малка глава лук
- 1 с.л. доматено пюре
- 2 с.л. зехтин
- 800 мл. гореща вода или бульон без сол
- 1 с.л. лимонов сок и 1 с.л. ситно нарязан пресен копър
- Щипка сол (по желание)
- 60 гр. кисело мляко (за сервиране)

Начин на приготвяне

1. Обелете цвеклото и моркова и ги настържете на едро ренде.
2. Обелете картофа и го нарежете на малки кубчета около 1 см.
3. Нарежете зелето на тънки ивици, а после ги накълцайте на къси парченца.
4. Нарежете лука на ситно.
5. Загрейте зехтина в тенджера и задушете лука, моркова и цвеклото 5-6 минути.
6. Добавете доматеното пюре и разбъркайте 1 минута.
7. Прибавете зелето, картофа и горещата вода или бульона и оставете да заври.
8. Варете на слаб огън 25-30 минути, докато всички зеленчуци станат съвсем меки.
9. Добавете солта, копъра и лимоновия сок, разбъркайте и свалете от котлона.
10. Оставете борша да се охлади до хладко и размачкайте с вилица по-едрите парченца в купичката на детето.
11. Сервирайте с 1 с.л. кисело мляко отгоре.

Съхранение

- Съхранявайте в плътно затворена кутия в хладилник до 3 дни, а киселото мляко добавяйте едва в купичката.
- Преди повторна консумация затоплете на слаб огън и разбъркайте добре.

Замразяване

- Замразете охладения борш на порции в плътно затворени кутии до 1 месец.
- Размразете в хладилника през нощта и затоплете добре преди хранене.

Съвети

- Сол слагайте съвсем малко или никак, а за най-малките я пропуснете изцяло, защото сладкото цвекло, лимонът и копърът дават достатъчно вкус.
- Можете да замените картофа с половин сладък картоф за още по-мек и сладък вкус.