ОБЯД

Елда с пуешко и зеленчуци



Мека елда с крехко пуешко, морков, тиквичка и червена чушка. Засищащ обяд от една тенджера, с меки зърна и малки парченца, удобни за детската лъжичка.

Подготовка: 15 мин **Готвене:** 30 мин **Общо:** 45 мин **Порции:** 4
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти

Съставки

- 300 гр. обезкостено пуешко бутче без кожа (или пуешко филе)
- 1 ч.ч. елда (кафявата, печена)
- 1 морков
- 1 малка тиквичка
- ½ червена чушка
- 1 малка глава лук
- 2 с.л. зехтин
- 1 ч.л. сладък червен пипер
- ½ ч.л. сушена чубрица
- 2 ч.ч. вода или бульон без сол
- 1 дафинов лист
- 1 ч.л. краве масло
- 1 ч.л. лимонов сок
- 1 с.л. нарязан пресен магданоз
- Щипка сол (по желание)

Начин на приготвяне

1. Изплакнете елдата в цедка под студена вода и я оставете да се отцеди. Кафявата печена елда от повечето магазини е готова за готвене. Само светлозелената, непечена елда първо препечете 2-3 минути в сухата тенджера, като разбърквате, и я изсипете в купа.
2. Нарежете пуешкото на малки кубчета, около 1 см, а лука на ситно.
3. Нарежете моркова, тиквичката и чушката на малки кубчета, около 1 см.
4. Загрейте зехтина в тенджера и задушете лука за 2-3 минути, докато омекне.
5. Добавете пуешкото и го запържете 4-5 минути, като разбърквате, докато хване лек златист цвят.
6. Прибавете моркова, чушката и елдата и разбърквайте 1 минута.
7. Налейте водата или бульона, добавете сладкия червен пипер, чубрицата, дафиновия лист и солта и, щом заври, гответе под капак на слаб огън 10 минути.

8. Добавете тиквичката и гответе още 5-7 минути, докато елдата поеме течността.
9. Свалете от котлона, махнете дафиновия лист, добавете маслото, лимоновия сок и магданоза и оставете под капак за 5 минути.
10. Оставете да се охлади леко и разбъркайте с вилица, за да се отделят зърната.

Съхранение

- Съхранявайте в плътно затворена кутия в хладилник до 2 дни.
- Преди повторна консумация затоплете на слаб огън с 1-2 лъжици вода, за да омекнат зърната.

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: пуешкото и зеленчуците дават достатъчно вкус на елдата.
- Поднесете с лъжица кисело мляко отстрани, ако детето предпочита по-сочна елда.
