ВЕЧЕРЯ

Задушени пилешки хапки с ябълка и морков



Задушени пилешки хапки с настъргана ябълка и морков: меки, ароматни и леко сладки. Пилешкото дава протеин, а морковът носи бета-каротин.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 12 мин **Общо:** 22 мин **Порции:** 3
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти

Съставки

- 150 гр. пилешко филе (на малки кубчета)
- 1 малка ябълка (обелена и настъргана)
- 1 малък морков (настърган)
- 1 ч.л. масло или зехтин
- 2 с.л. вода

Начин на приготвяне

1. Задушаване на пилешкото: В малък тиган загрейте маслото или зехтина на слаб към умерен огън. Добавете пилешките кубчета и ги задушете за няколко минути, като разбърквате внимателно, докато започнат леко да побеляват.
2. Добавяне на зеленчуците и ябълката: Прибавете настърганата ябълка, моркова и водата. Разбъркайте добре, за да се смесят съставките.
3. Готвене: Покрийте съда с капак и оставете ястието да се готви на тих огън около 10-12 минути, докато пилешкото стане крехко, а ябълката и морковът омекнат и образуват лек сос.
4. Сервиране: Поднесете ястието леко охладено. Може да се сервира самостоятелно или в комбинация с картофено пюре, ориз или друга любима гарнитура.
5. По желание: Ако желаете да обогатите ястието, можете да добавите малко фино нарязан пащърнак, тиквичка или сладък картоф, които се комбинират много добре с пилешкото и ябълката.

Съхранение

- Съхранявайте задушените пилешки хапки в добре затворен съд в хладилник до 2 дни.
- При повторно подгряване затоплете ястието на котлона или на водна баня с малко вода, за да запазите меката консистенция.

Замразяване

- Замразете ястието в порционни чаши или пластмасови съдове до 1 месец; размразете в хладилник през нощта и затоплете внимателно преди сервиране.

Съвети

- Тези задушени пилешки хапки показват как няколко прости съставки могат да се превърнат във вкусно и балансирано детско ястие. Нежното пилешко месо, комбинирано с естествената сладост на ябълката и моркова, създава приятен вкус, който често се харесва дори на по-капризните малки деца.
