ВЕЧЕРЯ

Задушено пиле с грах и морков



Нежно задушено пиле с пресни зеленчуци - топло ястие, което децата обичат заради меките текстури и приятния вкус.

Подготовка: 15 мин **Готвене:** 25 мин **Общо:** 40 мин **Порции:** 4
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Алергени: без основни алергени

Съставки

- 300 гр. пилешко месо (филе или бутче без кост)
- 150 гр. пресен грах
- 2 средни моркова
- 1 малка глава лук
- 2 с.л. зехтин
- 200 мл. вода
- Щипка сол (по желание)
- Щипка черен пипер (по желание)

Начин на приготвяне

1. Нарежете пилешкото месо на малки парченца с размер на хапка за детето.
2. Обелете и нарежете лука на ситно, а морковите на малки кубчета.
3. Загрейте зехтина в тенджера на среден огън и запържете лука до омекване.
4. Добавете месото и го запържете, докато побелее от всички страни.
5. Сложете нарязаните моркови и ги задушете 5 минути.
6. Добавете грахчетата и водата, посолете леко и по желание поръсете с щипка черен пипер.
7. Оставете да къкри на тих огън под капак 15-20 минути, докато зеленчуците омекнат напълно.
8. Проверете дали месото е готово и сервирайте топло.

Съхранение

- Съхранявайте в хладилник до 3 дни в плътно затворен съд.
- При повторна консумация загрейте внимателно на котлона или в микровълнова.

Замразяване

- Замразява се добре до 3 месеца в порции.
- Размразявайте в хладилник и загрейте добре преди сервиране.

Съвети

- Можете да добавите малко нарязан магданоз в края за цвят.
- Ако грахът е твърд, сложете го 5 минути преди морковите.
