

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

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)
- малко черен пипер

Начин на приготвяне

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

Съхранение

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

Замразяване

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

Съвети

- Може да добавите малко нарязан магданоз в края за цвят.
- Ако грахът е твърд, го сложете 5 минути по-рано от морковите парченца.