ОБЯД

Задушен зелен боб с картофи и домат



Крехък задушен зелен боб с картофи и домат - лесен обяд, който съчетава зеленчуци в една тенджера и е подходящ за цялото семейство от 1 година нагоре.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 30 мин **Общо:** 40 мин **Порции:** 3
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Глутен

Съставки

- 300 гр. зелен боб
- 2 средни картофа
- 1 голям домат
- 1 малка глава лук
- 1 малък морков
- 2 с.л. зехтин
- 200 мл. вода
- 1 ч.л. риган

Начин на приготвяне

1. Измийте зеления боб и отстранете крайчетата. Ако е пресен, нарежете го на парченца по 2-3 см.
2. Обелете картофите и ги нарежете на средни кубчета.
3. Обелете лука и моркова и ги нарежете на ситно.
4. Задушете лука и моркова в зехтина в тенджера на среден огън за около 3 минути, докато омекнат леко.
5. Добавете зеления боб и картофите и разбъркайте, за да се овкусят със зехтина.
6. Настържете домата и го прибавете към зеленчуците заедно с водата.
7. Овкусете с риган, разбъркайте и намалете котлона.
8. Оставете да къкри с капак около 25-30 минути, докато зеленчуците омекнат напълно.
9. Проверете картофите с вилица - ако се разчупват лесно, ястието е готово.
10. Преди поднасяне размачкайте леко няколко картофени парченца, за да сгъстят соса и да улеснят детето при хранене.

Съхранение

- Съхранявайте в плътно затворен съд в хладилника до 3 дни.
- Преди повторна консумация затоплете на слаб огън, като при нужда добавите малко вода.

Замразяване

- Можете да замразите охладеното ястие в плътно затворени порционни съдове до 2 месеца.
- Размразете в хладилника през нощта и затоплете добре преди хранене.

Съвети

- Можете да добавите малко ситно нарязан магданоз в края за свежест.
- За по-засищащ обяд поднесете с парче хляб или лъжица кисело мляко отстрани.
