ВЕЧЕРЯ

Зеленчукова мусака с тиквичка и картоф



Зеленчукова мусака с картоф, тиквичка и смляно месо под мека заливка - балансирано и засищащо ястие. Зеленчуци, протеин и въглехидрати в едно, за малка детска вечеря.

Подготовка: 15 мин **Готвене:** 40 мин **Общо:** 55 мин **Порции:** 4
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Средно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Яйца

Съставки

- 2 картофа
- 1 тиквичка
- 1 яйце
- 200 гр. смляно пилешко или телешко месо
- 3 с.л. кисело мляко
- 1 с.л. зехтин

Начин на приготвяне

1. Подготовка на зеленчуците: Обелете картофите и ги настържете на едро ренде заедно с тиквичката. Леко изстискайте зеленчуците от излишната вода.
2. Смесване: В купа смесете настърганите зеленчуци с месото и зехтина. Разбъркайте добре до хомогенна смес.
3. Печене: Изсипете сместа в намазнена тавичка и я загладете. Печете в предварително загрята фурна на 180°C за около 30 минути.
4. Заливка: Разбийте яйцето с киселото мляко и залейте мусаката.
5. Допичане: Върнете във фурната и печете още около 10 минути, докато придобие лек златист цвят.
6. Охлаждане и сервиране: Оставете ястието да изстине леко преди сервиране, за да се стегне и да бъде по-удобно за хапване.
7. По желание: Ако желаете, можете да добавите малко морков или домат за повече витамини и вкус.

Съхранение

- Съхранявайте мусаката в затворен съд в хладилник до 2 дни; преди сервиране затоплете във фурна при 160°C, докато се сгрее добре, или в микровълнова.
- Порционирайте ястието на малки кубчета, удобни за хапване на малките деца.

Замразяване

- Замразете охладената мусака в плътно затворен контейнер или торба за замразяване до 1 месец; размразете в хладилник през нощта, след което затоплете във фурна, докато се сгрее добре.

Съвети

- Лесна за приготвяне и подходяща за цялото семейство, тази рецепта е домашно, балансирано и вкусно ястие, което бързо се превръща в част от ежедневното меню.
