ВЕЧЕРЯ

Зеленчукова яхния с киноа



Пъстра яхния с киноа и куп меки зеленчуци - картоф, тиквичка, морков и грах. Ароматна и лека, с разнообразие от вкусове в една купичка за вечеря.

Подготовка: 15 мин **Готвене:** 30 мин **Общо:** 45 мин **Порции:** 3
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Средно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Яйца, Глутен

Съставки

- 1/2 ч.ч. киноа
- 1 малък картоф (нарязан на дребни кубчета)
- 1 малка тиквичка (нарязана на ситно)
- 1 морков (нарязан на кръгчета)
- 1/4 ч.ч. грах (пресен или замразен)
- 1/2 червена чушка (нарязана на малки кубчета)
- 1 малка глава лук (ситно нарязана)
- 2 с.л. зехтин
- 2 ч.ч. зеленчуков бульон или вода
- Щипка куркума (по желание)
- Щипка сол (по желание, само ако детето е над 1 година)

Начин на приготвяне

1. Подготовка на киноата: Измийте киноата добре под течаща вода, за да премахнете естествената ѝ горчивина.
2. Задушаване на зеленчуците: В малка тенджера загрейте зехтина и задушете лука и моркова за около 5 минути, докато омекнат. Добавете картофа и чушката и оставете още 3-4 минути на слаб огън.
3. Готвене на яхнията: Прибавете тиквичката, граха и измитата киноа. Залейте с бульона или водата. Добавете щипка куркума за нежен аромат и цвят. Оставете да заври, след което намалете котлона и оставете да къкри около 20 минути, докато всичко омекне.
4. Финални щрихи: Свалете от огъня и оставете леко да изстине преди сервиране. По желание добавете щипка сол и свеж магданоз или копър.
5. По желание: Можете да добавите няколко кубчета добре узряло авокадо непосредствено преди сервиране - то е меко, кремообразно и се съчетава с киноа. За деца над 1 година можете да поднесете яхнията със сварено и нарязано яйце или малко натрошено сирене. Ако желаете по-плътен вкус, добавете 1 с.л. червена леща при варенето или 2 с.л. сварен и леко намачкан нахут накрая.

Съхранение

- Съхранявайте зеленчуковата яхния с киноа в плътно затворен контейнер в хладилник до 2 дни. При повторно затопляне добавете малко вода и затоплете на водна баня или в микровълнова, докато достигне топла температура.
- Киноата и зеленчуците добре се държат в хладилник, но не добавяйте авокадото предварително, ако планирате съхранение. Добавете го свежо при сервиране, за да запазите цвета и текстурата му.

Замразяване

- Замразете яхнията в малки кутии по 100-150 гр. до 1 месец. Размразете през нощта в хладилник и затоплете на слаба мощност в микровълнова или на водна баня до топла температура.
- Избягвайте замразяването на яхния със свежо добавено авокадо. Замразете основното ястие отделно и добавете авокадо след размразяване и затопляне.

Съвети

- Тази цветна зеленчукова яхния с киноа се приготвя лесно у дома.
