ВЕЧЕРЯ

Зеленчуков огретен с тиквички и морков

Зеленчуков огретен с тиквичка и морков, засищащо печено ястие за децата, без тежест и излишни съставки. Съчетава мекота и аромат в една лесна порция. Подходящ и за обяд, и за вечеря, този огретен се приготвя без брашно, запръжки или сложни техники, само с полезни съставки и аромат на домашна храна.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 30 мин **Общо:** 40 мин **Порции:** 4
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Яйца

Съставки

- 1 тиквичка (настъргана и леко изцедена)
- 1 морков (настърган)
- 2 яйца
- 2 с.л. натрошено сирене
- 1 ч.л. зехтин
- Щипка мащерка или чубрица (по избор)

Начин на приготвяне

1. Подготовка на фурната: Загрейте фурната на 180°C. Намажете с малко зехтин малка тава (около 15x20 см) или керамичен огнеупорен съд.
2. Смесване на съставките: В купа разбийте яйцата. Добавете настърганите тиквичка и морков, изцедени от излишната вода. Прибавете сиренето и подправката. Разбъркайте добре до хомогенна смес.
3. Изсипване и печене: Прехвърлете сместа в подготвената тава и разпределете равномерно. Печете около 25-30 минути, докато огретенът стегне и повърхността му стане леко златиста.
4. Охлаждане и сервиране: Оставете да се охлади за няколко минути. Поднесете хладък или леко топъл, подходящ за малки ръчички и детски апетит.
5. По желание: Ако искате да направите вкуса още по-богат, можете да добавите щипка куркума или копър за аромат.

Съхранение

- Съхранявайте зеленчуковия огретен в затворена кутия в хладилник до 48 часа; преди поднасяне подгрейте леко в микровълнова или фурна за възстановяване на текстурата.
- Нарязан на кубчета, огретенът е удобен за самостоятелно хранене и се пази в затворена кутия в хладилник до 2 дни.

Замразяване

- Замразете огретена в порционни контейнери до 1 месец; размразете в хладилник през нощта и затоплете внимателно в микровълнова преди сервиране.

Съвети

- Този зеленчуков огретен е прост, но е страхотен начин да включите повече сезонни зеленчуци в менюто на малките. Без излишни съставки, само мекота, аромат и домашна храна.
