

# Зеленчуков огретен с ТИКВИЧКИ И МОРКОВ

Когато искате да предложите на децата засищащо и пълноценно ястие, но без тежест и излишни съставки, на помощ идват любимите печени зеленчукови комбинации. Днешната рецепта е точно такава: зеленчуков огретен с тиквичка и морков, който съчетава мекота, аромат и хранителност в една лесна порция. Подходящ както за обяд, така и за вечеря, този огретен се приготвя без брашно, запръжки или сложни техники, само с полезни съставки, обич и аромат на домашна храна. Да започваме!

**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. сирене
- 1 ч.л. зехтин
- щипка мащерка или чубрица (по избор)

## Начин на приготвяне

- Подготовка на фурната: Загрейте фурната на 180°C. Намажете с малко зехтин малка тава или използвайте керамичен огнеупорен съд.
- Смесване на съставките: В купа разбийте яйцата. Добавете настърганите тиквички и моркови, 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 - идеален за малки ръчички и детски апетит.
5. Здравословни добавки: 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.
- Огретенът е идеален за нарязване на кубчета и съхранение в хладилник за самостоятелно хранене - достъпно е в затворен контейнер 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 предоставя страхотен начин да включите повече сезонни зеленчуци в менюто на малките. Без излишни съставки, само мекота, аромат и грижливо приготвена домашна храна.