ВЕЧЕРЯ

Картофено рулце с моркови и сирене



Картофено рулце с плънка от настърган морков и сирене, с мека среда и леко препечена коричка. Лесно за дъвчене и удобен начин зеленчуците да влязат в обяда или вечерята.

Подготовка: 15 мин **Готвене:** 35 мин **Общо:** 50 мин **Порции:** 4
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Средно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Яйца

Съставки

- 2 средни картофа
- 1 жълтък
- 1 малък морков (настърган)
- 2 с.л. бяло сирене (обезсолено)
- 1 с.л. кисело мляко
- 1 с.л. зехтин или масло
- Щипка чубрица (по желание)

Начин на приготвяне

1. Сваряване на картофите: Обелете картофите, нарежете ги на едро и ги сварете в неподсолена вода 15-20 минути до омекване. Отцедете ги, намачкайте ги на гладко пюре и ги оставете да изстинат.
2. Приготвяне на плънката: Настържете моркова и го смесете със сиренето и киселото мляко. Разбъркайте добре до хомогенна смес. По желание добавете щипка чубрица за аромат.
3. Оформяне: Добавете жълтъка към изстиналото картофено пюре и разбъркайте добре. Върху лист хартия за печене оформете картофеното пюре като правоъгълник с дебелина около 1-1,5 см. В центъра по дължина разпределете плънката. С помощта на хартията внимателно навийте на руло, като го притискате леко, за да запази формата си.
4. Печене: Прехвърлете рулото с хартията в тава. Намажете отгоре с малко зехтин или разтопено масло. Печете в предварително загрята фурна на 180°C за около 20 минути, докато повърхността стане златиста.
5. Сервиране: Оставете рулото леко да се охлади. Нарежете на филийки и поднесете топло.
6. По желание: За допълнителен хранителен профил можете да сервирате рулцето с малко пълномаслено кисело мляко, пюре от авокадо или с пресни зеленчуци отстрани.

Съхранение

- Съхранявайте картофеното рулце в затворен съд или обвито с хартия за печене в хладилника до 2-3 дни. Преди сервиране затоплете във фурна на 160°C за 8-10 минути, докато стане топло.
- Ако рулцето е останало неразрязано, съхранете го в хладилник до 3 дни; ако е нарязано на филийки, поставете хартия между филийките, за да не се залепят една за друга.

Замразяване

- Замразете цялото или нарязано рулце в торба за замразяване с премахнат въздух до 1 месец. Размразете в хладилник през нощта, след което затоплете във фурна.
- Добре е да замразите неразрязаното рулце преди печене - поставете го в тавата направо от фризера с допълнителни 5-10 минути време на печене при 180°C, без да размразявате.

Съвети

- Това картофено рулце е вкусно и питателно предложение за детското меню. Печенето във фурна вместо пържене прави ястието по-леко и подходящо дори за по-малки деца. Меката текстура е удобна за малки ръчички.
- Подходящо за обяд, вечеря или дори като закуска в кутия за навън, това рулце е пример за балансирана, домашно приготвена храна, която съчетава вкус, удобство и здравословен подход.
