ВЕЧЕРЯ

Картофено-тиквена каша с пилешко



Нежна картофено-тиквена каша с пилешко филе - с фибри, витамини и протеин. Лесна за съхранение и подходяща за бебета над 8 месеца.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 20 мин **Общо:** 30 мин **Порции:** 2
Възраст: От 8 месеца **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти

Съставки

- 1 малък картоф
- 1 малко парче тиква (около 50 гр.)
- 30 гр. пилешко филе (без кожа и мазнина), нарязано на съвсем ситно
- 1 ч.л. зехтин или студено пресовано масло от лен
- Щипка мащерка (по желание и след 8+ месеца)
- Малко топла вода или домашен зеленчуков бульон (без сол)

Начин на приготвяне

1. Подготовка на продуктите: Обелете и нарежете картофа и тиквата на малки кубчета. Нарежете пилешкото месо на съвсем ситно.
2. Готвене: В малка тенджера поставете зеленчуците и месото. Залейте с вода или зеленчуков бульон, колкото да ги покрие. Варете на слаб огън около 15-20 минути, докато всичко омекне добре.
3. Пасирайте: След като зеленчуците и месото се сварят, пасирайте сместа до желаната консистенция - за по-малки бебета по-фино, за по-големи - с малки парченца за дъвчене.
4. Финални добавки: Сложете зехтина или лененото масло и разбъркайте. По желание можете да добавите щипка суха мащерка за аромат и мек вкус.
5. Охлаждане и сервиране: Оставете кашата да изстине до подходяща температура, преди да я предложите на детето.
6. По желание: Можете да обогатите тази рецепта с 1 ч.л. сварено просо или елда за допълнителни фибри и разнообразие. Ако детето вече е запознато с млечни продукти, добавянето на 1 ч.л. извара или кисело мляко в края прави кашата още по-кремообразна.

Съхранение

- Съхранявайте картофено-тиквената каша с пилешко в затворен съд в хладилник до 24 часа. Преди повторно сервиране затоплете на водна баня или в подходящ съд и охладете до топла температура.
- Не добавяйте зехтина или маслото преди съхранение - добавете ги при поднасяне за по-добър вкус и текстура.

Замразяване

- Замразете кашата на малки порции във формички за лед. След замръзване прехвърлете кубчетата в торба без въздух. Размразете кубчетата в хладилник през нощта и затоплете на водна баня до топла температура. Съхранява се до 1 месец във фризер.

Съвети

- Тази картофено-тиквена каша с пилешко месо е нежна, топла, засищаща и балансирана. С нея въвеждате нови текстури и вкусове, с увереност и спокойствие.
