ВЕЧЕРЯ

Карфиолено пюре с картоф и копър

Нежно пюре от карфиол, картоф и копър - с мек вкус, фибри и витамини. Подходящо за бебета, които вече се справят с по-плътни текстури.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 15 мин **Общо:** 25 мин **Порции:** 2
Възраст: От 8 месеца **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти

Съставки

- 1 малък картоф
- 3-4 розички карфиол
- 1 ч.л. зехтин или масло от лен
- Щипка прясно нарязан копър

Начин на приготвяне

1. Подготовка на зеленчуците: Обелете картофа и го нарежете на малки кубчета. Карфиола разделете на малки розички, като се стараете те да са с приблизително еднакъв размер, за да се сготвят едновременно.
2. Готвене: Поставете картофа и карфиола в тенджерка за варене на пара или в малка тенджера с 2-3 пръста вода. Ако варите във вода, оставете я да заври, след което намалете котлона, за да къкри леко. Гответе зеленчуците 12-15 минути, докато при натиск с вилица те се разпадат лесно.
3. Пюриране: Когато зеленчуците са напълно омекнали, прехвърлете ги в блендер или използвайте ръчен пасатор. За по-гладка текстура добавете няколко лъжици от горещата вода, в която са врели, докато пасирате.
4. Овкусяване: Добавете зехтина или маслото от лен за фин завършек и разбъркайте добре. В края поръсете с прясно нарязан копър.
5. Охлаждане и сервиране: Оставете пюрето да изстине до комфортна температура за бебето, преди да сервирате. Най-добре е да проверите, като поставите малко количество на вътрешната страна на китката си: трябва да е приятно топло, не горещо.
6. По желание: По желание можете да включите 1 ч.л. варена киноа или малко рикота за кремообразност и допълнителен протеин.

Съхранение

- Съхранявайте карфиоленото пюре в хладилник до 24 часа в добре затворена кутия. Преди повторно подгряване разбъркайте, добавете малко вода, ако е необходимо, и затоплете на водна баня или в микровълнова печка в импулси по 10-15 секунди.
- Разделете пюрето на дневни порции в малки съдове, за да е удобно при повторно сервиране и затопляне.

Замразяване

- Замразете пюрето във форми за лед или малки съдове до 1 месец. Размразете в хладилник през нощта или нагрейте директно в съд с топла вода.

Съвети

- Това пюре е семпло, но вкусно, и с него въвеждате нови зеленчукови вкусове по приятен и мек начин.
