ОБЯД

Кремообразна пилешка супа с моркови и картофи



Топла, нежна и лесна за приготвяне пилешка супа с моркови и картофи, подходяща за деца от 10 месеца нагоре. С прости продукти и вкус, който се харесва на цялото семейство.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 25 мин **Общо:** 35 мин **Порции:** 4
Възраст: От 10 месеца **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти

Съставки

- 300 гр. пилешко месо (гърди или бутчета, без кост)
- 2 средни моркова (обелени и нарязани на кубчета)
- 2 средни картофа (обелени и нарязани на кубчета)
- 1 малък лук (обелен и нарязан на дребно)
- 1 с.л. зехтин
- 1 л вода или домашен пилешки бульон (несолен)
- Малко пресен копър или магданоз (по желание)
- Щипка куркума (по желание)

Начин на приготвяне

1. Подготовка на продуктите: Обелете морковите и картофите и ги нарежете на малки кубчета. Нарежете лука на дребно. Нарежете пилешкото месо на малки парченца с размер, подходящ за детето.
2. Задушаване: В тенджера загрейте зехтина на умерен огън. Добавете лука и задушете за 2-3 минути, докато омекне и стане прозрачен.
3. Готвене: Добавете морковите, картофите и пилешкото месо. Разбъркайте добре и залейте с водата или бульона. Ако използвате куркума, добавете я сега.
4. Варене: Оставете да заври, след което намалете огъня и варете на тих огън около 20-25 минути, докато зеленчуците омекнат напълно и пилешкото се свари.
5. Пасиране: Пасирайте супата изцяло с пасатор за кремообразна текстура при по-малки деца. За деца над 1 година можете да оставите на по-едри парченца или да пасирате само частично.
6. Финални добавки: Поднесете топло, поръсено с малко пресен копър или магданоз. При желание добавете 1 с.л. неподсладено кисело мляко за по-мека текстура.

Съхранение

- Съхранявайте в плътно затворен съд в хладилник до 2 дни.
- Преди сервиране загрейте внимателно на котлон или в микровълнова, като разбърквате добре.

Замразяване

- Замразявайте в порционни кутийки или форми за лед до 1 месец във фризер. Размразявайте в хладилник за една нощ.

Съвети

- За по-кремообразна текстура пасирайте напълно с пасатор. При деца над 1 година можете да оставите малки парченца зеленчуци за разнообразие. Добавете щипка куркума за жълт цвят.
