ВЕЧЕРЯ

Крем супа от броколи и картоф



Гладка крем супа от броколи и картоф, пасирана до кадифена текстура. Лесна за хапване и мек начин да въведете зеленото в детското меню.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 15 мин **Общо:** 25 мин **Порции:** 3
Възраст: От 8 месеца **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Глутен

Съставки

- 1/2 ч.ч. броколи (накъсани на розички)
- 1 малък картоф
- 1 ч.л. зехтин или масло (по избор)
- 1 ч.ч. вода

Начин на приготвяне

1. Подготовка на продуктите: Измийте и обелете картофа, след което го нарежете на малки кубчета. Броколите накъсайте на розички, като се уверите, че няма твърди стъбла.
2. Сваряване: Поставете накъсаните розички броколи и нарязания картоф в малка тенджера. Залейте с водата и оставете да ври на слаб огън, докато зеленчуците омекнат напълно (около 10-12 минути).
3. Пасиране: Прехвърлете сварените зеленчуци заедно с течността в блендер или използвайте пасатор. Добавете мазнината по избор и пюрирайте до получаване на гладка, кремообразна супа.
4. Охлаждане и сервиране: Оставете супата леко да се охлади преди поднасяне. Подходяща е и за обяд, и за лека вечеря.
5. По желание: Можете да добавите щипка куркума или 1 с.л. пасирана сварена леща за повече белтъчини. Ако детето вече приема глутен, можете да поднесете с малка препечена филийка пълнозърнест хляб или домашен сухар.

Съхранение

- Съхранявайте крем супата в плътно затворен съд в хладилник до 48 часа.
- Замразете на порции във формички за лед или малки контейнери до 1 месец за удобна дневна употреба.

Замразяване

- Размразете внимателно на слаб огън или в топла водна баня, за да запазите кремообразната текстура.
- При повторно загряване добавете лъжица вода или бульон без сол, ако супата се е сгъстила прекалено.

Съвети

- Тази рецепта за крем супа показва, че понякога не е нужно много, за да приготвите вкусна и подходяща храна за децата. А това, че е бърза, лека и практична, я прави удобна в натовареното ежедневие.
