ОБЯД

Крем супа от бял боб и праз



Гладка крем супа от бял боб и праз, задушен в масло, с чубрица, джоджен и лимон. Бобът се накисва от вечерта, а супата е засищащ обяд, който детето яде лесно с лъжичка.

Подготовка: 15 мин **Готвене:** 75 мин **Общо:** 90 мин **Порции:** 4
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти

Съставки

- 200 гр. сух бял боб
- 2 стръка праз (бялата и светлозелената част)
- 1 морков
- 1 скилидка чесън
- 1 с.л. краве масло и 1 с.л. зехтин
- 900 мл. гореща вода или бульон без сол
- 1 дафинов лист
- ½ ч.л. сушена чубрица
- ½ ч.л. сушен джоджен
- 2 ч.л. лимонов сок
- Щипка сол (по желание)

Начин на приготвяне

1. Накиснете боба в студена вода от вечерта, за поне 8 часа.
2. Отцедете боба, залейте го с прясна вода, оставете да заври и изхвърлете водата.
3. Измийте праза добре между листата и го нарежете на тънки полукръгчета.
4. Обелете моркова и го нарежете на малки кубчета, а чесъна нарежете на ситно.
5. Загрейте маслото и зехтина в тенджера и задушете праза и моркова 6-8 минути, докато омекнат, а накрая добавете чесъна и разбъркайте 30 секунди.
6. Добавете боба, горещата вода или бульона, дафиновия лист, чубрицата и джоджена.
7. Варете на слаб огън с открехнат капак 60-70 минути, докато зърната се разпадат при натиск.
8. Махнете дафиновия лист, добавете солта и пасирайте до гладък крем.
9. Ако супата е твърде гъста, разредете я с малко гореща вода.
10. Добавете лимоновия сок и разбъркайте.
11. Оставете да се охлади до хладко и сервирайте на детето в малка купичка.

Съхранение

- Съхранявайте в плътно затворена кутия в хладилник до 3 дни.
- Преди повторна консумация затоплете на слаб огън, като добавите малко вода, ако супата се е сгъстила.

Замразяване

- Замразете охладената супа на порции в плътно затворени кутии до 2 месеца.
- Размразете в хладилника през нощта и затоплете добре преди хранене.

Съвети

- Сол слагайте съвсем малко или никак, а за най-малките я пропуснете изцяло, защото задушеният в масло праз, билките и лимонът дават достатъчно вкус.
- Можете да използвате 2 консерви варен бял боб, изплакнат много добре от солената вода, и тогава супата е готова за около 30 минути.