ОБЯД

Крем супа от праз и картофи



Кадифена крем супа от сладък задушен праз и картофи, подходяща за първите хладни дни. Празът става съвсем мек и нежен на вкус, а супата се приема охотно дори от по-предпазливите деца.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 25 мин **Общо:** 35 мин **Порции:** 4
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Глутен

Съставки

- 2 стръка праз (бялата и светлозелената част)
- 3 картофа
- 1 морков
- 2 с.л. зехтин
- 750 мл. вода
- 20 гр. масло

Начин на приготвяне

1. Измийте праза добре между листата и го нарежете на тънки колелца.
2. Задушете праза в зехтина на слаб огън за 5-6 минути, докато омекне, без да покафенява.
3. Обелете картофите и моркова, нарежете ги на кубчета и ги добавете към праза.
4. Залейте с водата и варете под капак 18-20 минути, докато зеленчуците станат съвсем меки.
5. Пасирайте супата до гладък крем и разбъркайте маслото в горещата супа.
6. Ако супата е по-гъста, отколкото детето предпочита, добавете малко топла вода и разбъркайте.

Съхранение

- Съхранявайте в затворен съд в хладилник до 2 дни.
- Преди повторна консумация затоплете на слаб огън и разбъркайте добре.

Замразяване

- Замразете на порции в затворени кутии до 1 месец.
- Размразете в хладилник и затоплете на слаб огън, като разбърквате добре.

Съвети

- Сервирайте с лъжичка кисело мляко и малко ситно нарязан копър отгоре.
- За по-засищащ обяд поднесете с филийка пълнозърнест хляб или домашни крутони.