ВЕЧЕРЯ

Крем супа от тиква и сладък картоф

Кадифена крем супа от тиква, сладък картоф и морков, подсладена само от половин ябълка. Топла, гладка и с цвят, който примамва - подходяща за първите супички след 8-ия месец.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 20 мин **Общо:** 30 мин **Порции:** 4
Възраст: От 8 месеца **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти

Съставки

- 200 гр. тиква
- 300 мл. вода или домашен зеленчуков бульон без сол
- 1 малък сладък картоф
- 1 морков
- 1/2 малка ябълка
- 1 ч.л. зехтин или масло
- Щипка куркума (по желание)

Начин на приготвяне

1. Подготовка на продуктите: Обелете и нарежете тиквата, сладкия картоф, моркова и ябълката на малки кубчета, за да се сварят по-бързо.
2. Готвене: В малка тенджера загрейте зехтина или маслото на среден огън. Добавете нарязаните зеленчуци и ябълката, като ги запържите леко за 2-3 минути. Залейте с водата или бульона и оставете да ври, докато всички съставки омекнат, около 15-20 минути.
3. Подправки: Ако желаете, добавете щипка куркума за допълнителен вкус.
4. Пасиране: След като зеленчуците омекнат, махнете тенджерата от котлона и оставете супата да изстине за 5 минути. След това я пасирайте с блендер до гладка кремообразна консистенция.
5. Сервиране: Можете да сервирате супата топла или леко охладена, в зависимост от предпочитанията на вашето дете.
6. По желание: Ако вашето дете вече е привикнало към нови храни, можете да добавите малко кисело мляко за по-богат вкус и допълнителни пробиотици.

Съхранение

- Съхранявайте крем супата в плътно затворен контейнер в хладилник до 2 дни.
- За готови малки порции разпределете супата във формички за лед и замразете, след което прехвърлете в пликове с цип във фризера.

Замразяване

- Замразете супата в подходящи контейнери или пликове с цип, като изпуснете излишния въздух, до 2-3 месеца във фризер.
- За сервиране размразете в хладилник през нощта или затоплете директно в тенджера на слаб огън до температура, подходяща за хранене.

Съвети

- С крем супата от тиква и сладък картоф въвеждате повече зеленчуци в менюто на детето. Лесна е за приготвяне и предлага вкусна, естествено сладка алтернатива за злоядите дечица.
