ВЕЧЕРЯ

Крем супа от тиквички и картофи

Кадифена крем супа от тиквичка, картоф и морков, с лъжица крема сирене за мекота. Гладка и спокойна на вкус - точно за обяд, който минава без излишни подправки.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 20 мин **Общо:** 30 мин **Порции:** 4
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Яйца, Глутен

Съставки

- 1 малка тиквичка
- 1 среден картоф
- 1 морков
- 300 мл. вода или домашен зеленчуков бульон
- 1 ч.л. зехтин или масло
- 30 гр. крема сирене или маскарпоне (по избор)
- Щипка риган или копър (по желание)

Начин на приготвяне

1. Готвене: Загрейте зехтина или маслото в тенджера на среден огън. Добавете обелените и нарязани на кубчета картоф, морков и тиквичка, като ги задушите за 2-3 минути. Залейте с водата или бульона и оставете да къкри около 15 минути, докато всички съставки омекнат.
2. Подправки: Ако искате, добавете щипка риган или копър за допълнителен аромат и вкус, подходящ за малките деца.
3. Пасиране: След като зеленчуците омекнат, свалете тенджерата от огъня. Оставете да изстине леко и добавете крема сиренето или маскарпонето. Пасирайте супата до гладка и кремообразна консистенция.
4. Сервиране: Супата може да се сервира топла, като добавите малко зехтин или парче хляб за допълнителен вкус.
5. По желание: Ако искате да направите супата по-богата, добавете малко сварено яйце или сирене за допълнителни протеини и калций.

Съхранение

- Съхранявайте крем супата в затворен контейнер в хладилник до 2 дни. Преди затопляне добавете малко бульон или вода, ако е сгъстена от охлаждане, и затоплете в тенджера на среден огън или в микровълнова печка, докато се сгрее.
- За малки порции замразете крем супата във форми за лед - при размразяване получавате точно количество за едно хранене, което е удобно за родители.

Замразяване

- Замразете крем супата в контейнери с плътен капак или торби с цип до 2-3 месеца. За по-лесна употреба разлейте във форми за лед и, след като замръзне, прехвърлете в торба. Размразете в хладилник през нощта и затоплете в тенджера или в микровълнова печка, като разбърквате.

Съвети

- Крем супата с тиквичка, картоф и морков е здравословна и се приготвя лесно и бързо. Със своето богатство на витамини и мека текстура, тя е подходяща за малки коремчета и ще се хареса на цялото семейство. Тази рецепта улеснява ежедневието: с минимални усилия приготвяте вкусно и хранително ястие.
