ВЕЧЕРЯ



Крем супа от червена чушка и картоф

Тази крем супа от червена чушка и картоф е топло ястие с копринена текстура и мек вкус. Червената чушка дава на супата сладък вкус и хубав цвят. Картофът, от своя страна, я прави гъста и засищаща. Това прави тази комбинация апетитна и удобна за постепенното въвеждане на нови текстури и аромати в менюто на детето. Подходяща за бебета след 8 месеца, като част от захранването, при условие че детето вече е опитвало поотделно картоф, морков и чушка. Супата трябва да е гладко пасирана, без бучки. За по-големи деца може да се сервира с малки крутони, домашна питка или дори с щипка крем сирене за допълнителна мекота.

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

Съдържа алергени: Млечни продукти, Глутен

Съставки

- 1 червена чушка
- 1 среден картоф
- ½ морков
- 300 мл. вода или зеленчуков бульон без сол
- 1 ч.л. зехтин или масло
- 1 с.л. крем сирене (по желание)

Начин на приготвяне

1. Подготовка на зеленчуците: Измийте и нарежете чушката, картофа и моркова на малки парчета.
2. Готвене: В малка тенджера поставете зеленчуците и залейте с водата или бульона. Варете, докато омекнат напълно - около 15-20 минути.
3. Пасиране: С помощта на блендер или пасатор пасирайте до получаване на гладка, копринена текстура. За бебета прецедете супата през фина цедка, за да махнете люспите от кожата на чушката.
4. Добавяне на мазнина: Добавете зехтина или маслото в пасираната супа и разбъркайте добре. Това ще придаде мекота и завършен вкус на супата.
5. Сервиране: Поднесете супата топла, но не гореща. По желание можете да добавите 1 с.л. крем сирене за още по-кремообразен резултат.
6. По желание: Можете да обогатите супата с щипка смлян кимион или щипка сладък червен пипер, тези подправки придават фин аромат. За по-големи деца малко ситно нарязан магданоз или капка лимонов сок могат да освежат вкуса.

Съхранение

- Съхранявайте крем супата в хладилник в затворен съд до 48 часа.
- При повторно поднасяне затоплете на котлон и разредете с малко вода или бульон без сол, ако е необходимо.

Замразяване

- Замразете крем супата във форми за лед или малки пластмасови съдове до 1 месец; размразете в хладилник и затоплете на котлон.

Съвети

- С тази нежна крем супа можете да въведете нов вкус в менюто на вашето бебе. Без излишни подправки, с чисти съставки и наситен вкус, тя става за всяка възраст. А това, че се поднася топла, я прави подходяща за студените дни.