ВЕЧЕРЯ

Крем с булгур, морков и чушка



Гладък крем от булгур, морков и зелена чушка, пасиран до мекота. Топла, нежна вечеря от няколко съставки за малкото коремче.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 20 мин **Общо:** 30 мин **Порции:** 2
Възраст: От 8 месеца **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Глутен

Съставки

- 2 с.л. булгур (предварително накиснат или сварен)
- 1 малък морков
- 1 малка зелена чушка
- 1 ч.л. зехтин или масло от лен
- Домашен бульон без сол или малко топла вода (за пюриране)

Начин на приготвяне

1. Подготовка на зеленчуците: Обелете моркова и го нарежете на малки кубчета. Почистете чушката от дръжката, семките и белите жилки и също я нарежете. Задушете зеленчуците на пара или в малко вода за около 10-15 минути, докато омекнат напълно.
2. Сваряване на булгура: Ако не е предварително накиснат, сварете булгура според указанията на опаковката, докато стане напълно мек.
3. Пюриране: Смесете булгура със задушените зеленчуци и пасирайте до желаната консистенция. Добавете малко топла вода или зеленчуков бульон без сол, за да разредите пюрето според предпочитанията на детето.
4. Завършек: Добавете няколко капки зехтин или ленено масло и разбъркайте внимателно.
5. По желание: Можете да добавите 1 ч.л. настъргана тиквичка или малко фино пасирано варено пилешко месо, ако детето вече е захранено с месо. Друг добър вариант е щипка прясно нарязан магданоз (след 9 месеца), който ще придаде свежест и допълнителни витамини.

Съхранение

- Съхранявайте крема с булгур, морков и чушка в плътно затворен контейнер в хладилник до 24 часа. При повторно сервиране затоплете внимателно на водна баня и разбъркайте добре, добавяйки малко вода, ако е загъстял.

Замразяване

- Замразете крема в малки кутии или форми за лед по 100-120 гр. Размразете през нощта в хладилник и затоплете на водна баня до топла температура. Замразено до 2-3 седмици.

Съвети

- С пюрето от булгур, морков и зелена чушка предлагате нещо различно, пъстро и пълноценно на малките, които тепърва се запознават с новите вкусове. Подходящо за обяд или в кутията за храна при разходка, това ястие носи уют и наслада с всяка хапка.
