ВЕЧЕРЯ

Кюфтенца от леща и моркови

Кюфтенца от червена леща с настърган морков и щипка мащерка - меки за дъвчене и точно за хващане с ръчички. Безмесен обяд, който засища и се харесва.

Подготовка: 15 мин **Готвене:** 30 мин **Общо:** 45 мин **Порции:** 6
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Яйца, Глутен

Съставки

- 1/2 ч.ч. червена леща
- 1 малък морков, настърган
- 4 с.л. фини овесени ядки (или галета)
- 1 малко яйце
- 1/2 ч.л. зехтин
- Щипка мащерка или риган (по желание)
- Щипка сол (ако детето е над 1 година)

Начин на приготвяне

1. Сварете лещата: Измийте добре червената леща и я сварете в 1 ч.ч. вода, докато омекне (около 10-12 минути). Изцедете излишната вода и оставете лещата да изстине леко.
2. Подготовка на сместа: В купа смесете сварената леща с настъргания морков, овесените ядки (или галетата), яйцето, зехтина, мащерката (или ригана) и по желание солта. Разбъркайте, докато се получи хомогенна смес.
3. Оформяне на кюфтенцата: С влажни ръце оформете малки кюфтенца, които са подходящи за хващане от мъничетата.
4. Печене: Загрейте фурната на 180°C. Поставете кюфтенцата върху тава, покрита с хартия за печене, и печете за около 15-20 минути, докато станат златисти и леко хрупкави отгоре.
5. Охлаждане и сервиране: Оставете кюфтенцата да изстинат, преди да ги сервирате на вашето дете. Могат да се сервират с малко кисело мляко или като част от основно ястие с варени зеленчуци.

Съхранение

- Съхранявайте печените кюфтенца от леща в плътно затворен съд в хладилник до 2 дни.
- Преди сервиране затоплете кюфтенцата до топла температура в микровълнова печка или фурна с малко вода, за да станат нежни.

Замразяване

- Замразете кюфтенцата в торба за замразяване или контейнер до 2 месеца; размразете в хладилник през нощта, после затоплете внимателно.

Съвети

- Защо тази рецепта е полезна? Лещата е богата на растителни протеини, фибри и желязо. Морковите добавят допълнителни витамини, особено витамин А. Овесените ядки осигуряват фибри. Тези кюфтенца са хранителни, лесни за консумация и ще подпомогнат развитието на самостоятелното хранене на вашето дете.
