ВЕЧЕРЯ

Кюфтенца от пилешко месо на фурна

Мини кюфтенца от смляно пиле и настъргана тиквичка, изпечени на фурна вместо изпържени. Меки, бързи и с прости съставки - за обяд или вечеря, които децата хапват с ръчички.

Подготовка: 15 мин **Готвене:** 25 мин **Общо:** 40 мин **Порции:** 4
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Яйца, Глутен

Съставки

- 150 гр. пилешко филе (смляно)
- 1 яйце
- 1/2 малка тиквичка (настъргана и отцедена)
- 1 с.л. овесени ядки или галета
- 1 ч.л. зехтин
- Щипка риган или чубрица

Начин на приготвяне

1. Смесване на съставките: В купа сложете пилешкото месо, настърганата и отцедена тиквичка, яйцето, овесените ядки (или галетата), зехтина и подправката. Разбъркайте добре до хомогенна смес.
2. Оформяне: С мокри ръце оформете малки кюфтенца с големина, подходяща за детска ръчичка.
3. Подреждане и печене: Наредете кюфтенцата върху тава, покрита с хартия за печене. По желание - намажете леко отгоре с още малко зехтин. Печете в предварително загрята фурна на 180°C за около 20-25 минути, като обърнете по средата, за да се изпекат равномерно.
4. Сервиране: Поднесете топли или леко охладени - подходящи са за комбиниране с пюре, ориз или просто нарязани зеленчуци.
5. По желание: Можете да обогатите сместа с 1 с.л. ситно настърган морков или сладък картоф за допълнителна сладост и цвят. А ако искате още протеин и мекота - 1 с.л. извара или крема сирене (безсолно) също се вписва отлично.

Съхранение

- Съхранявайте готовите кюфтенца в затворен съд в хладилник до 2 дни; при повторна консумация претоплете леко във фурна на 160°C за 5-7 минути или в тиган с капак.
- Сурови оформени кюфтенца могат да се съхраняват в хладилник до 24 часа преди печене или да се замразят незабавно.

Замразяване

- Замразете кюфтенцата (сурови или изпечени) в един слой на табла, а след това в торбичка или кутия за фризер до 1 месец. Печени замразени кюфтенца претоплете във фурна без предварително размразяване.

Съвети

- Тези малки кюфтенца са практичен начин да съчетаете месо и зеленчук в едно, без излишно усложняване. Подходящи за деца над 1 година, те бързо се превръщат в любима хапка.
