ВЕЧЕРЯ

Кюфтенца от тиквичка на фурна



Печени кюфтенца от настъргана тиквичка и сирене - златисти, но с по-малко мазнина от пържените. Подходящи за деца над 1 година с добра дъвкателна способност.

Подготовка: 15 мин **Готвене:** 23 мин **Общо:** 38 мин **Порции:** 4
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Яйца, Глутен

Съставки

- 1 тиквичка
- 1 яйце
- 3-4 с.л. натрошено бяло сирене
- 2-3 с.л. галета или фино смлени овесени ядки
- 1 с.л. зехтин

Начин на приготвяне

1. Подготовка на тиквичката: Настържете тиквичката на ситно и я изстискайте добре, за да премахнете излишната вода.
2. Смесване: В купа добавете яйцето, сиренето и галетата (или овесените ядки) към тиквичката. Разбъркайте добре, докато се получи гъста и лесна за оформяне смес.
3. Оформяне: С леко навлажнени ръце оформете малки кюфтенца (с големина около орех) и ги подредете в тава, покрита с хартия за печене.
4. Печене: Намажете леко с малко зехтин отгоре. Печете в предварително загрята фурна на 180°C за 20-25 минути, като ги обърнете по средата на печенето, за да се запекат равномерно.
5. Охлаждане и сервиране: Оставете леко да изстинат преди поднасяне.
6. По желание: Можете да обогатите сместа с щипка сушен риган или копър за аромат, както и с лъжица ситно настърган морков за повече цвят и сладост.

Съхранение

- Съхранявайте кюфтенцата в затворена кутия в хладилник до 3 дни.
- Затоплете леко във фурна при 160°C или на слаб огън без мазнина преди поднасяне.

Замразяване

- Замразете кюфтенцата на тава с хартия за печене, след което ги прехвърлете в пакет до 1 месец; затоплете във фурна при 170°C за 15-18 минути без размразяване.

Съвети

- С малко продукти, без пържене и с много полза в малка форма, тези кюфтенца от тиквичка и сирене заслужават да се превърнат в част от редовното ви меню. Те осигуряват калций, белтъчини и фибри.
