ВЕЧЕРЯ

Кюфтенца с пуешко месо и зеленчуци

Сочни кюфтенца от пуешко месо с настърган морков и тиквичка, скрити в сместа. Пекат се, вместо да се пържат, и са точно по мярка за малки ръце - за обяд или вечеря, които стигат и за следващия ден.

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

Съдържа алергени: Млечни продукти, Яйца, Глутен

Съставки

- 200 гр. смляно пуешко месо
- 1 малък морков (настърган)
- 1 малка тиквичка (настъргана и леко изцедена)
- 1 малка глава лук (настъргана)
- 1 яйце
- 2 с.л. галета (или смлян сухар)
- 1 с.л. зехтин
- Щипка кимион (по желание)
- Щипка сол (за деца над 2 години)

Начин на приготвяне

1. Смесване на съставките: Загрейте фурната на 180°C и покрийте тава с хартия за печене. В голяма купа смесете смляното пуешко месо, настърганите зеленчуци, яйцето, галетата и подправките. Разбъркайте добре, докато всички съставки се комбинират равномерно.
2. Оформяне на кюфтенцата: С мокри ръце оформете малки кюфтенца с големината на орех и ги подредете в тавата. Леко ги намажете с малко зехтин за допълнителна хрупкавост.
3. Печене: Печете за около 20-25 минути, като ги обърнете по средата на печенето, за да се изпекат равномерно.
4. Сервиране: След като кюфтенцата са готови, оставете ги да изстинат леко, преди да ги сервирате на малките ви съкровища. Можете да ги поднесете с картофено пюре, салата или просто като самостоятелно ястие.
5. По желание: Можете да добавите и малко ситно нарязан спанак или броколи за допълнителна доза зеленчуци. Ако искате да направите рецептата още по-интересна, можете да сервирате кюфтенцата с домашно приготвен доматен сос.

Съхранение

- Съхранявайте мини кюфтенцата в плътно затворен съд в хладилник до 2-3 дни. Преди повторна консумация затоплете в микровълнова печка при 50% мощност за 1-2 минути или във фурна при 160°C до загряване.
- Кюфтенцата могат да станат леко сухи при повторно загряване; намажете с капка зехтин или мляко преди затопляне.

Замразяване

- Замразете готовите охладени кюфтенца в плътно затворена торба с изпуснат въздух или съд до 1 месец. Размразете в хладилник през нощта и затоплете при 160°C за 10-15 минути или в микровълнова печка.
- Можете да замразите и неизпечени кюфтенца: след оформяне поставете във фризер за 1 час на тава, после прехвърлете в пакет. Печете директно от замразено състояние, като добавите 5-10 минути към времето за печене.

Съвети

- Приготвянето на вкусни и питателни ястия за децата не трябва да бъде сложно. Тези мини кюфтенца с пуешко месо и зеленчуци са лесни за приготвяне и носят удоволствие на малките коремчета.
