ОБЯД



Леща с картофи и червено цвекло

Топла леща с картофи и червено цвекло за деца над 1 година, която става с малко продукти. Получава се мека, леко сладка и много кротка на вкус. Можете да я поднесете гъста за самостоятелно хапване или по-рядка, ако детето ви предпочита лъжичка.

Подготовка: 15 мин **Готвене:** 35 мин **Общо:** 50 мин **Порции:** 4
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Алергени: без основни алергени

Съставки

- 200 гр. червена леща
- 1 малък картоф
- 1 малко червено цвекло
- 1 малка глава лук
- 1 с.л. зехтин
- 700 мл. вода
- 1 дафинов лист
- 1 щипка чубрица
- 1 щипка копър

Начин на приготвяне

1. Подготовка: Обелете картофа и цвеклото и ги нарежете на малки кубчета, около 1 см, а лука нарежете на ситно.
2. Задушаване: Загрейте зехтина и задушете лука за 2 минути с малко вода.
3. Сваряване: Добавете лещата, картофа, цвеклото, водата и дафиновия лист. Варете 25-30 минути, докато цвеклото омекне напълно при натиск с вилица.
4. Омекотяване: Извадете дафиновия лист и оставете ястието така или го намачкайте леко с вилица.
5. Подправяне: Добавете чубрицата и копъра в края и разбъркайте.

Съхранение

- Дръжте в затворен съд в хладилник до 2 дни. Затопляйте с 1-2 с.л. вода.
- Съхранявайте в порции за лесно поднасяне и разбърквайте добре преди сервиране.

Замразяване

- Замразете на порции до 1 месец. Размразявайте в хладилник и разбъркайте добре.
- Ако стане по-гъсто след размразяване, добавете малко вода при затопляне.

Съвети

- За по-нежна текстура намачкайте част от цвеклото с вилица, вместо да блендирате напълно.
