

Леща с картофи и червено цвекло

Има ястия, които събират в една купичка спокойствие и топлина. Тази леща с картофи и червено цвекло е подходяща за деца над 1 година и става с малко продукти. Получава се мека, леко сладка и много кротка на вкус. Може да я поднесете гъста за самостоятелно хапване или по-рядка, ако детето ви предпочита лъжичка.

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

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

- Подготвяне: Обелете картофа и цвеклото, а лука нарежете на ситно.
- Задушаване: Загрейте зехтина и задушете лука за 2 минути с малко вода.
- Сваряване: Добавете лещата, картофа, цвеклото, водата и дафиновия лист. Варете 20 минути.
- Омекотяване: Извадете дафиновия лист и оставете ястието така, или го намачкайте леко с вилица.
- 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-нежен вкус махнете цвеклото частично с вилица, вместо да блендирате напълно.