ВЕЧЕРЯ



Леща яхния с морков и праз

Нежна яхния от леща с морков и праз за малки деца, проста и с мек вкус. Лещата осигурява растителен белтък, желязо и фибри. Морковът добавя естествена сладост и бета-каротин, а празът внася деликатен аромат и допълнителни витамини. Получава се кремообразна и балансирана храна, подходяща за детското меню.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 25 мин **Общо:** 35 мин **Порции:** 3
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Сусам

Съставки

- ½ ч.ч. червена леща (или кафява, тогава варете 35-40 минути)
- 1 малък морков (настърган)
- ¼ стрък праз лук (нарязан на ситно)
- 2 ч.ч. вода
- 1 с.л. зехтин
- Щипка чубрица или магданоз

Начин на приготвяне

1. Подготовка на продуктите: Измийте добре лещата под течаща вода. Настържете моркова и нарежете праза на много ситно, за да стане ястието по-нежно и подходящо за детското меню.
2. Готвене: Поставете лещата, моркова и праза в малка тенджера. Добавете зехтина и залейте с водата.
3. Варене: Гответе на тих огън около 20-25 минути, докато лещата омекне напълно и зеленчуците станат много крехки. Разбъркващайте от време на време.
4. Охлаждане и поднасяне: Накрая добавете щипка чубрица или магданоз и разбъркайте. Оставете ястието леко да се охлади преди сервиране.
5. По желание: По желание можете да обогатите яхнията с няколко допълнителни съставки. Малко настъргана тиквичка ще добави още нежност и зеленчукова сладост, а щипка смлян лен или сусам (ако сусамът вече е въведен) може да внесе полезни мазнини и фибри. За по-кремообразна текстура можете да добавите и малко сварен картоф.

Съхранение

- Съхранявайте лещената яхния в плътно затворен съд в хладилник до 24 часа.
- При повторно подгряване добавете 1-2 супени лъжици вода, за да възстановите меката консистенция на ястието.

Замразяване

- Замразете яхнията в порционни съдове или форми за лед до 1 месец; размразете в хладилник през нощта и затоплете на котлона с добавяне на малко вода.

Съвети

- Ако желаете по-гладка консистенция за по-малки деца, можете леко да пасирате яхнията до кремообразна текстура.
- Семпла, топла и засищаща, тази лещена яхния е за дните, когато искате да предложите на детето си нещо домашно, полезно и лесно за хапване. С меката си текстура и балансиран вкус тя бързо може да се превърне в любимо ястие на малките.