ВЕЧЕРЯ

Леща яхния с морков и чушка



Пъстра, ароматна и изненадващо вкусна, тази рецепта е класическа леща яхния, адаптирана специално за най-малките. В комбинация с морков и червена чушка тя се превръща в леко, сгряващо ястие. Без запръжка и без тежест, а само мек вкус и нежна текстура.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 25 мин **Общо:** 35 мин **Порции:** 1
Възраст: От 10 месеца **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти

Съставки

- 2 с.л. кафява или зелена леща
- 1/2 морков
- 1/4 червена чушка
- 1 ч.ч. вода
- 1 ч.л. зехтин

Начин на приготвяне

1. Сваряване: Изплакнете добре лещата. Нарежете моркова и чушката на много ситно (или настържете). Сложете всичко в малка тенджера с водата и оставете да къкри на слаб огън, докато лещата омекне (около 20-25 минути). Ако е необходимо, долейте още малко вода по време на варенето.
2. Добавяне на мазнина: След като зеленчуците и лещата са напълно готови, добавете зехтина и разбъркайте внимателно. Оставете за още 1-2 минути на котлона и махнете от огъня.
3. Охлаждане и сервиране: Поднесете леко охладена, самостоятелно или с лъжица кисело мляко, ако детето го предпочита така.
4. По желание: Можете да обогатите ястието с щипка смлян копър за леко ароматно усещане. Ако детето вече е захранено с лук, добавете малко ситно нарязан зелен лук към края на варенето.

Съхранение

- Съхранявайте лещената яхния в добре затворен съд в хладилник до 2 дни.
- При затопляне добавете малко вода, ако сместа се е сгъстила, и разбъркайте добре.

Замразяване

- Замразете яхнията в порционни формички за лед или малки контейнери до 1 месец. Размразете в хладилник през нощта и затоплете леко преди сервиране.

Съвети

- Тази вкусна яхния с леща запознава децата с вкуса на бобовите култури. Гъста и топла, тя съчетава всичко, което едно детско ястие трябва да бъде - вкусно и меко.