СЛЕДОБЕДНА ЗАКУСКА

Лютеница с печени чушки и домати



Гъста домашна лютеница от печени чушки, патладжан, узрели домати и морков, сварена бавно без захар. Вкусът е мек и сладък, без нищо люто, а лютеницата се маже лесно.

Подготовка: 35 мин **Готвене:** 85 мин **Общо:** 120 мин **Порции:** 6
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Средно

Съдържа алергени: Глутен

Съставки

- 6 червени чушки капия
- 1 среден патладжан
- 3 зрели домата
- 1 морков
- 3 с.л. зехтин
- 1 скилидка чесън
- ½ ч.л. сладък червен пипер
- 1 ч.л. лимонов сок
- Щипка сол (по желание)

Начин на приготвяне

1. Загрейте фурната на 200°C и застелете тава с хартия за печене.
2. Подредете измитите чушки и патладжана цели върху тавата. Надупчете патладжана на няколко места с вилица.
3. Печете 35-40 минути, като ги обърнете веднъж, докато кожицата на чушките потъмнее и се надуе, а патладжанът омекне напълно.
4. Поставете горещите чушки и патладжана в съд с капак за 10 минути, за да се обелят лесно.
5. Обелете чушките и махнете дръжките, семките и светлите жилки. Обелете патладжана, махнете дръжката и го оставете в цедка за 10 минути, за да се отцеди сокът.
6. Попарете доматите във вряла вода за 1 минута, обелете ги и махнете твърдата част при дръжката. Разрежете ги на две и махнете семките с лъжичка.
7. Пасирайте чушките, патладжана и доматите заедно, като оставите лека зърнеста текстура.
8. Обелете моркова и го настържете на ситно.
9. Прехвърлете пюрето в тенджера с дебело дъно и добавете моркова, зехтина и солта.

10. Варете на слаб огън 30-35 минути с леко открехнат капак, като разбърквате на всеки 5 минути, защото гъстата лютеница пръска и хваща дъното.
11. Настържете чесъна на ситно и го добавете заедно със сладкия червен пипер. Варете още 10 минути, докато лютеницата се сгъсти и лъжицата оставя следа по дъното.
12. Свалете от котлона, добавете лимоновия сок и разбъркайте.
13. Оставете да изстине напълно и сервирайте на детето в малка купичка.

Съхранение

- Съхранявайте в плътно затворен буркан в хладилник до 3 дни.
- Преди повторна консумация разбъркайте и оставете лютеницата малко на стайна температура.

Замразяване

- Замразете на малки порции в плътно затворени кутии до 2 месеца, размразете в хладилника през нощта и разбъркайте добре преди хранене.

Съвети

- Сол слагайте съвсем малко или никак: печените чушки и узрелите домати дават достатъчно вкус.
- Поднесете намазана тънко върху филийка пълнозърнест хляб за по-засищаща следобедна закуска.