ВЕЧЕРЯ

Макарони с домашен доматен сос



Макарони с домашен доматен сос и стрити в него морков и тиквичка. Сосът се прави от пресни домати, без буркани - лек обяд или вечеря, който се нагажда лесно за бебета от 10 месеца (без сол и сирене).

Подготовка: 15 мин **Готвене:** 25 мин **Общо:** 40 мин **Порции:** 4
Възраст: От 10 месеца **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Глутен

Съставки

- 1 ч.ч. макарони (около 100 гр., например миди, фусили или пене)
- 2 средни домата, нарязани на малки кубчета
- 1 малък морков, настърган
- ½ тиквичка, нарязана на малки кубчета
- ½ глава лук, ситно нарязан
- 1 с.л. зехтин
- Малко пресен босилек или магданоз, ситно нарязан
- 1 скилидка чесън, ситно нарязана (по желание)
- Настърган пармезан или кашкавал за поръсване (по желание, само над 1 година)

Начин на приготвяне

1. Сваряване на макаронките: Сварете макаронките според инструкциите на опаковката - обикновено стават готови за 10 мин. Отцедете ги и оставете настрани.
2. Приготвяне на доматения сос: В тиган загрейте зехтина и задушете лука, докато омекне. Добавете чесъна (ако използвате) и гответе за още 1 минута. След това добавете нарязаните домати, моркова и тиквичката. Оставете да къкри на среден огън за около 10-12 минути, докато доматите омекнат и сосът се сгъсти леко. Ако е необходимо, добавете малко вода, за да получите желаната консистенция.
3. Овкусяване на соса: Когато зеленчуците омекнат и сосът е готов, добавете нарязания босилек или магданоз и разбъркайте добре.
4. Смесване с макаронките: Добавете сварените макарони към соса и разбъркайте, за да се покрият добре с доматения сос и зеленчуците.
5. Сервиране: Ако детето е над 1 година, по желание поръсете с малко настърган пармезан или кашкавал преди сервиране. Оставете ястието да се охлади леко, преди да го предложите на детето си.

6. По желание: Можете да добавите щипка суха сладка червена чушка или печена тиква, които придават леко сладък вкус и добавят бета-каротин. Можете да включите и малко зехтин отгоре при сервиране за допълнителни полезни мазнини.

Съхранение

- Съхранявайте макароните с доматения сос в затворен съд в хладилник до 2-3 дни.
- Преди сервиране претоплете макароните в тенджера или в микровълнова фурна с малко вода, за да се върне консистенцията им. Оставете ги да изстинат до топло, преди да ги дадете на детето.

Замразяване

- Замразете ястието в плътно затворена кутия или в порционни кутии до 2-3 месеца; размразете в хладилник през нощта и претопляйте на котлона или микровълна с малко добавена вода.

Съвети

- Тази рецепта е вкусна и пълна с полезни съставки. Домати, тиквички и моркови са източник на витамини и минерали, а сиренето (за деца над 1 година) добавя вкус и калций.
