ВЕЧЕРЯ



Мека мусака с картофи и телешка кайма

Мека мусака с картофи и телешка кайма, топло, вкусно и балансирано ястие за децата, което става лесно и бързо дори в забързан делник. Тя носи вкус на домашна кухня с минимално усилие и максимум уют. Телешката кайма ѝ дава сочност, а зеленчуците добавят цвят и мек вкус. Това е ястие, което засища и подхранва.

Подготовка: 15 мин **Готвене:** 40 мин **Общо:** 55 мин **Порции:** 2
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Алергени: без основни алергени

Съставки

- 1 среден картоф
- 100 гр. телешка кайма (по възможност домашно смляна)
- 1 малък морков
- 1 малък домат (обелен и нарязан на дребно или пюриран)
- 1/4 глава лук (по избор)
- 1 ч.л. зехтин
- 1/3 ч.ч. вода

Начин на приготвяне

1. Подготовка на зеленчуците: Нарежете картофа и моркова на малки кубчета, подходящи за детска порция. Ако използвате лук, нарежете и него на много ситно.
2. Задушаване на продуктите: В малка тенджера задушете телешката кайма със зехтина и няколко лъжици вода, докато стане ронлива. Прибавете лука, моркова и домата. Оставете да къкри около 5 минути на слаб огън.
3. Подреждане: В малка тавичка или съд за печене разпределете нарязания картоф. Върху него изсипете сместа с каймата и зеленчуците. Долейте 1/3 ч.ч. вода. Покрийте с капак или алуминиево фолио.
4. Печене: Печете в предварително загрята фурна на 180°C за около 35-40 минути или докато картофът омекне напълно.
5. По желание: Ако желаете да обогатите ястието още повече, можете да добавите щипка сладък червен пипер за мек аромат или малко настъргана тиквичка за повече фибри. А за по-богат вкус може да се добави 1 с.л. сварена киноа или ориз, което ще направи ястието още по-засищащо и подходящо за по-големи деца.

Съхранение

- Съхранявайте меката мусака в затворен съд в хладилник до 2 дни.
- Замразете ястието на порции във фризер до 1 месец в отделни контейнери, подходящи за детска порция.

Замразяване

- При повторно загряване затоплете на водна баня или във фурна при 160°C, за да не изсъхне.
- Размразете в хладилник през нощта преди затопляне, за да осигурите равномерно разпределение на топлината.

Съвети

- Домашната храна винаги е най-доброто решение за едно дете. Тази рецепта съчетава традиция и лекота, без да прави компромис с вкуса. Подходяща за семейна трапеза, в която и най-малките се чувстват включени.
