ЗАКУСКА

Мини фритати с тиквички и сирене

Малки фритати с настъргана тиквичка, сирене и яйца - меки, нежни и точно по големина за първите хапки с ръчички след 10-ия месец. Стават за закуска или лек обяд и се хапват и топли, и охладени.

Подготовка: 15 мин **Готвене:** 20 мин **Общо:** 35 мин **Порции:** 6
Възраст: От 10 месеца **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Яйца, Глутен

Съставки

- 1 малка тиквичка
- 1/2 ч.ч. обезсолено сирене или извара, добре натрошени
- 2 малки яйца
- 1 с.л. фини овесени ядки или галета
- 1 ч.л. зехтин (за мазнини)
- Щипка копър (по желание)

Начин на приготвяне

1. Смесете съставките: Настържете тиквичката и я изстискайте добре. В голяма купа разбийте яйцата и добавете тиквичката, натрошеното сирене, овесените ядки (или галетата) и копъра, ако използвате. Разбъркайте добре, докато всички съставки се смесят равномерно.
2. Подготовка на формичките: Загрейте фурната на 180°C. Намажете леко силиконови формички за мъфини или малка тавичка за мъфини с малко зехтин, за да не залепват фритатите.
3. Пълнене и печене: Разпределете сместа във формичките, като запълните всяка на около 2/3 от обема. Печете във фурната за около 15-20 минути или докато фритатите стегнат и станат златисти отгоре.
4. Охлаждане и сервиране: След като са готови, извадете мини фритатите от фурната и ги оставете да изстинат леко, преди да ги сервирате.

Съхранение

- Съхранявайте охладените мини фритати в плътно затворен контейнер в хладилник до 2 дни.
- Затоплете в микровълнова фурна за 30-40 секунди или във фурна при 160°C за 5-10 минути, докато станат топли.

Замразяване

- Замразете готовите мини фритати в плик без въздух до 2-3 месеца. Размразете в хладилник и затоплете в микровълнова фурна или фурна преди консумация.

Съвети

- Тиквичките са леко смилаеми и богати на витамини, като витамин С. Сиренето дава калций и протеини, а яйцата са отличен източник на висококачествени протеини и мазнини.
- Тези мини фритати са забавни за хапване, удобни за бебешките ръчички и съдържат разнообразие от полезни съставки. Лесни за приготвяне и още по-лесни за консумация, те ще станат хит в менюто на вашето дете!
