ЗАКУСКА

Млечен ориз с пюре от круша



Млечен ориз с пюре от узряла круша - топъл, мек и с нежен аромат. Подходящ за сутрешна закуска или леко следобедно хапване за най-малките.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 20 мин **Общо:** 30 мин **Порции:** 4
Възраст: От 8 месеца **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти

Съставки

- 3 с.л. бял ориз (по възможност кръглозърнест)
- 2-3 с.л. кърма или адаптирано мляко (по желание, прясно мляко след навършена една година)
- 1 добре узряла круша (обелена и настъргана)
- 1 и ½ ч.ч. вода
- 1 ч.л. масло (по избор - краве, кокосово или гхи)

Начин на приготвяне

1. Сваряване на ориза: В малка тенджера изсипете ориза и ½ ч.ч. от водата. Варете на слаб огън, докато оризът поеме течността.
2. Добавяне на още вода: Когато водата почти се е изпарила, добавете останалата 1 ч.ч. вода. Оставете да къкри, като разбърквате периодично, докато оризът омекне напълно и консистенцията стане кремообразна.
3. Добавяне на крушата: Обелете, настържете или пюрирайте крушата и я прибавете към готовия ориз. Разбъркайте добре и оставете на котлона за още 2-3 минути, за да се слеят вкусовете.
4. Финален щрих: Свалете от котлона. При желание прибавете малко масло и кърмата или адаптираното мляко за допълнителна мекота и вкус.
5. Сервиране: Поднесете леко охладено. Може да се поръси с щипка канела или още малко настъргана круша отгоре, за цвят и аромат.
6. По желание: За обогатяване на ястието можете да добавите лъжичка смляно ленено семе или щипка чиа, за допълнителни фибри и омега-3.

Съхранение

- Съхранявайте млечния ориз с круша в затворена кутия в хладилник до 2 дни.
- При повторно поднасяне затоплете леко и добавете малко вода, кърма или адаптирано мляко, за да възстановите кремообразната структура.

Замразяване

- Замразете в малки контейнери до 3 седмици; размразете в хладилник и затоплете преди сервиране.

Съвети

- Млечният ориз с круша е подходящ за деца над 8-9 месеца, при въведени млечни продукти и ориз. Тази рецепта обединява комфортна текстура, мек вкус и естествена сладост, без добавена захар.
