ВЕЧЕРЯ

Нежно ризото с тиквички и рикота

Нежно ризото с тиквички и рикота за вечеря, меко, хранително и вкусно. Подходящо е за времето след първите пюрета, когато въвеждате по-интересни вкусове и текстури в менюто на детето. Има мека текстура, нежен млечен вкус и лек зеленчуков аромат. Ако търсите ястие, което се приготвя бързо и е удобно за съхранение, това ризото е лесна вечеря за делничните дни.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 5 мин **Общо:** 15 мин **Порции:** 1
Възраст: От 10 месеца **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Яйца, Глутен

Съставки

- 2 с.л. добре сварен бял ориз
- 1/2 малка тиквичка
- 1 ч.л. рикота или извара
- 1 ч.л. зехтин
- 2-3 с.л. топла вода или зеленчуков бульон (без сол)

Начин на приготвяне

1. Задушаване на тиквичката: Настържете тиквичката на ситно и я задушете в малко вода или на пара за около 5 минути, докато омекне напълно.
2. Смесване на основата: Смесете добре сварения ориз с омекналата тиквичка. Ако детето е съвсем малко, пасирайте до гладка текстура. За по-големи дечица - можете да намачкате само леко с вилица.
3. Добавяне на още вкусове: Добавете рикотата и зехтина и разбъркайте до получаване на кремообразна консистенция. Ако е необходимо - разредете с малко топла вода или зеленчуков бульон, за да постигнете желаната гъстота.
4. Сервиране: Оставете леко да изстине и поднесете. Става за обяд или ранна вечеря.
5. По желание: За още по-богат вкус можете да добавите щипка куркума или ситно нарязан пресен копър. Ако детето вече е опитвало яйце, добавянето на половин сварен жълтък ще направи ястието още по-питателно.

Съхранение

- Съхранявайте готовото ризото в затворен съд в хладилник до 24 часа.
- При повторно затопляне добавете 1-2 чаени лъжички вода и разбъркайте добре, за да възстановите кремообразната текстура.

Замразяване

- Замразете ризотото в порционни съдове до 1 месец; размразете в хладилник през нощта и затоплете с добавяне на малко вода.
- Рикотата и зехтинът се съхраняват добре при замразяване, но не замразявайте целия съд наведнъж, а разпределете в малки порции.

Съвети

- С това леко ризото поднасяте нещо различно и балансирано, без излишна сложност. Мекият вкус и топлата текстура го правят подходящо за най-малките, а родителите ще се радват на бързото и лесно приготвяне.
