ВЕЧЕРЯ

Огретен от картоф, броколи и сирене



Нежна запеканка от картоф, броколи, яйце и сирене - мека, засищаща и лесна за хапване. Подходяща за обяд или вечеря на деца над 1 година.

Подготовка: 15 мин **Готвене:** 35 мин **Общо:** 50 мин **Порции:** 2
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Средно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Яйца

Съставки

- 1 яйце
- 1 среден картоф
- 4-5 розички броколи
- 2 с.л. кисело мляко или готварска сметана
- 30-40 гр. настъргано сирене или кашкавал
- 1 ч.л. масло или зехтин
- Щипка индийско орехче (по желание)

Начин на приготвяне

1. Подготовка на основните съставки: Обелете и нарежете картофа на тънки кръгчета. Сварете го до полуготовност, около 10 минути, така че да омекне леко, без да се разпада. Броколите бланширайте за 3-4 минути, докато станат нежни, но запазят свежия си цвят.
2. Приготвяне на заливката: В малка купа разбийте яйцето с киселото мляко или сметаната. По желание можете да добавите щипка индийско орехче за фин аромат.
3. Подреждане: В леко намазнена тавичка или индивидуална формичка подредете първо пласт картофени кръгчета. Отгоре разпределете броколите. Залейте с яйчената смес и поръсете щедро с настъргано сирене или кашкавал.
4. Печене: Печете в предварително загрята фурна на 180°C за около 20-25 минути, докато запеканката стегне и повърхността стане златиста.
5. По желание: Ако предпочитате по-мек вкус, заменете част от сиренето с извара. При деца, които вече приемат зелени подправки, малко ситно нарязан копър или магданоз може да освежи ястието и да добави антиоксиданти.

Съхранение

- Съхранявайте огретена в затворен контейнер в хладилника до 2-3 дни. Преди сервиране загрейте във фурна на 160°C в продължение на 10-15 минути, докато стане горещо, след това охладете до топла температура.
- Ако съхранявате в индивидуална формичка, нямате нужда да прехвърляте - загрейте непосредствено в контейнера.

Замразяване

- Замразете огретена без сиренето отгоре в затворен контейнер до 1 месец. Размразете в хладилник през нощта, загрейте във фурна и поръсете със свежо сирене преди сервиране.

Съвети

- Нежно, хранително и лесно за адаптиране, това ястие е отличен избор за дните, когато искате да поднесете топла и балансирана храна, без излишна подготовка.
