ВЕЧЕРЯ

Оризова каша със спанак



Оризова каша с пюре от спанак и лъжичка масло - топла и мека. Зеленината носи витамини, а оризът засища; става за обяд или вечеря.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 20 мин **Общо:** 30 мин **Порции:** 2
Възраст: От 8 месеца **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Яйца

Съставки

- 2 с.л. ориз (може и оризово брашно)
- 1/2 ч.ч. вода
- 1-2 с.л. кърма или адаптирано мляко (по желание, прясно мляко след навършена една година)
- 2 с.л. пюре от сварен спанак
- 1 ч.л. масло
- Щипка индийско орехче (по желание)

Начин на приготвяне

1. Приготвяне на основата: Ако използвате ориз, измийте го добре и сварете до пълно омекване във водата. След това пасирайте до гладка каша. Ако използвате оризово брашно, добавете го към затоплената вода и варете на слаб огън, като бъркате, докато се сгъсти. Свалете от огъня и по желание добавете кърмата или адаптираното мляко, без да ги варите.
2. Добавяне на спанака: Към готовата оризова каша добавете пюрето от предварително сварен спанак и разбъркайте добре до равномерно зелена текстура.
3. Овкусяване: Сложете маслото и щипка индийско орехче (ако вече сте въвели подправки). Разбъркайте, докато маслото се разтопи напълно.
4. Сервиране: Поднесете кашата леко охладена, с нежна текстура и топлина, подходяща за чувствителното небце на малките.
5. По желание: Можете да добавите 1 с.л. намачкан жълтък от твърдо сварено яйце за още повече желязо и протеин. Ако се ползва кърма или адаптирано мляко, можете да ги добавите, след като кашата е леко охладена, за да се запазят полезните вещества.

Съхранение

- Съхранявайте оризовата каша със спанак в затворен съд в хладилник до 24 часа. Затопляйте внимателно на водна баня и при нужда след затоплянето добавете малко вода, кърма или адаптирано мляко, за да върнете първоначалната текстура.
- За по-дълго съхранение замразете кашата във форми за лед или малки контейнери до 1 месец във фризер. Размразете в хладилник през нощта и затоплете на водна баня.

Замразяване

- Замразете кашата във форми за лед или малки контейнери до 1 месец. Размразете в хладилник през нощта и затоплете на водна баня с малко течност.

Съвети

- Топла, гладка и пълна с полезни вещества, тази оризова каша със спанак и масло е прекрасен избор за обяд или вечеря на вашето мъниче. Със своя нежен вкус и приятен зелен цвят тя е още една крачка към разнообразното и пълноценно детско меню.