ОБЯД

Оризови топчета с тиква

Топчета от сварен ориз с печена тиква и малко сирене, леко запечени във фурната. Държат се добре в ръка и са удобни за обяд, следобедно похапване или за из път.

Подготовка: 15 мин **Готвене:** 20 мин **Общо:** 35 мин **Порции:** 5
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Яйца, Глутен

Съставки

- 1 ч.ч. сварен бял или кафяв ориз
- 1/2 ч.ч. тиква (печена или сварена и намачкана)
- 50 гр. сирене (натрошено)
- 1 яйце
- 3-4 с.л. галета (или фини овесени ядки)
- 1 ч.л. зехтин
- Щипка канела или индийско орехче (по желание)

Начин на приготвяне

1. Приготвяне на сместа: В голяма купа смесете сварения ориз с намачканата тиква. Добавете натрошеното сирене, яйцето и галетата. Разбъркайте добре, докато получите хомогенна смес. По желание можете да добавите щипка канела или индийско орехче за лек аромат.
2. Оформяне: С мокри ръце оформете малки топчета от сместа и ги поставете върху тава, покрита с хартия за печене. Леко намажете всяко топче със зехтин, за да станат златисти по време на печенето.
3. Печене: Загрейте фурната на 180°C и печете оризовите топчета за около 15-20 минути или докато станат златисти отвън и леко хрупкави.
4. Сервиране: Оставете топчетата да се охладят леко, преди да ги сервирате. Стават и за основно ястие, и за лека закуска или добавка към зеленчуково пюре.
5. По желание: Можете да добавите малко спанак или настърган морков към сместа, за да увеличите съдържанието на витамини. Поднасяйте с малко кисело мляко за свежест и допълнителен вкус.

Съхранение

- Съхранявайте охладените оризови топчета в плътно затворен контейнер в хладилник до 2-3 дни.
- Затоплете в микровълнова фурна за 1-2 минути или на водна баня, докато станат топли и меки.

Замразяване

- Замразете на тава за 1-2 часа, след това прехвърлете в плик с цип, изпускайки въздуха. Съхранявайте до 2-3 месеца. Размразете в хладилник и затоплете в микровълнова фурна или на слаб огън.

Съвети

- Замразяване: Подредете топчетата на един ред върху тава и ги замразете за около 1-2 часа, докато станат твърди. След като са замразени, прехвърлете топчетата в плик с цип или контейнер за замразяване, като изпуснете колкото се може повече въздух. Замразените оризови топчета могат да се съхраняват до 2-3 месеца. За да ги сервирате, оставете ги да се размразят в хладилника, директно във фурната или на водна баня, докато се затоплят добре.
- С тези оризови топчета включвате полезни съставки като тиква и ориз в менюто на вашето дете, а приготвянето не отнема много време. Освен това рецептата е подходяща за цялото семейство!