ОБЯД



Ориз с грах, тиквичка и копър

Ориз с грах, тиквичка и копър, прост обяд от обикновени съставки за деца над 1 година. Става мек и сочен, с пролетен вкус, без тежест и без излишно суетене. Приготвя се в една тенджера, което го прави удобен за делника, когато искате нещо топло и познато. Подходящ е за малки деца, които обичат нежна храна с отделни, ясни хапки.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 20 мин **Общо:** 30 мин **Порции:** 4
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти

Съставки

- 1 ч.ч. ориз
- 1 морков
- 1 ч.ч. грах
- 1 малка глава кромид
- 1 малка тиквичка
- 1 с.л. зехтин
- 2,5 ч.ч. вода
- 1 с.л. ситно нарязан копър

Начин на приготвяне

1. Подготовка: Измийте ориза, обелете и нарежете зеленчуците на дребно.
2. Задушаване: Загрейте зехтина и задушете кромида, моркова и тиквичката 3 минути.
3. Готвене: Добавете ориза, граха и водата, после варете на слаб огън 18 до 20 минути.
4. Завършване: Сложете копъра, разбъркайте внимателно и оставете ястието да почине 5 минути.

Съхранение

- Пазете в затворена кутия в хладилник до 2 дни. При затопляне добавете 1 до 2 с.л. вода, за да остане сочен.

Замразяване

- Замразявайте в малки порции до 1 месец. Размразявайте в хладилник и претопляйте добре преди поднасяне.

Съвети

- Ако искате по-мека текстура, добавете още 1/2 ч.ч. вода към края на готвенето. За по-големи деца можете да поднесете с малко кисело мляко отделно, ако го приемат спокойно.