ВЕЧЕРЯ

Ориз с грах и морков



Ориз с грах и морков, просто ястие, което се приготвя почти само и е удобно за забързаните делнични дни. Лесно се превръща в любимец на детската трапеза. Морковът е богат на бета-каротин, грахът добавя растителен протеин и фибри, а оризът засища. Тази рецепта е подходяща за бебета над 8 месеца, като за най-малките може да се пасира до желаната консистенция.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 20 мин **Общо:** 30 мин **Порции:** 4
Възраст: От 8 месеца **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти

Съставки

- 1 малък морков
- 4 с.л. ориз
- 3 с.л. грах (пресен или замразен)
- 300 мл. вода
- 1 с.л. зехтин

Начин на приготвяне

1. Подготовка на зеленчуците: Обелете моркова и го нарежете на малки кубчета или тънки кръгчета. Измийте ориза добре под течаща вода.
2. Задушаване: Загрейте зехтина в малка тенджера и задушете моркова за минута-две, докато леко омекне.
3. Варене: Добавете ориза, граха и водата. Оставете да заври, след което намалете котлона и варете на слаб огън около 20 минути, докато оризът поеме течността и омекне напълно.
4. Сервиране: Сервирайте топло. За най-малките намачкайте граха с вилица, а при нужда и цялото ястие.
5. По желание: Можете да добавите и малко настъргана тиквичка или шепа спанак към ястието.

Съхранение

- Съхранявайте ориза с грах и морков в затворен съд в хладилник до 2 дни.
- Преди сервиране затоплете ястието с малко топла вода или мляко, за да върнете кремообразната му консистенция.

Замразяване

- Замразете ориза в плътно затворени контейнери или порционни торби за замразяване до 1 месец; размразете в хладилник през нощта, след което затоплете на водна баня или в микровълнова.

Съвети

- Простото понякога е най-вкусното. Тази рецепта не изисква много - само малко зеленчуци, малко зехтин и търпение. В замяна получавате здравословен ориз за вечеря, пълен с витамини и естествени вкусове, без добавки, без излишни подправки. Подходящ за деца над 8 месеца, той се вписва лесно в ежедневното меню на цялото семейство.
