ВЕЧЕРЯ

Ориз с пилешко и морков

Ориз с накъсано варено пилешко и настърган морков: мек, с нежна текстура и подходящ за деца над 1 година.



Подготовка: 10 мин **Готвене:** 45 мин **Общо:** 55 мин
Порции: 4 **Възраст:** Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти

Съставки

- 1/4 ч.ч. ориз
- 1 малко пилешко филе (сварено и накъсано)
- 1 малък морков (настърган)
- 1 ч.л. зехтин или масло
- 1 ч.ч. вода или пилешки бульон (без сол)

Начин на приготвяне

1. Сваряване на пилешкото: Сварете филето в 300 мл. вода без сол около 20 минути, накъсайте го и запазете бульона.
2. Измиване на ориза: Започнете, като измиете добре ориза под течаща вода, докато водата стане бистра. Това премахва излишното нишесте и прави ястието по-леко.
3. Задушаване на моркова: В малка тенджерка загрейте зехтина и добавете настъргания морков. Задушете го за около 1-2 минути, докато омекне и започне да ухае приятно.
4. Добавяне на течността и ориза: Налейте водата (или бульона), изчакайте да заври, след което добавете измития ориз. Намалете котлона и оставете да къкри на слаб огън, покрито с капак, докато оризът омекне напълно - около 15-20 минути.
5. Прибавяне на пилешкото: Когато оризът е готов, добавете накъсаното предварително сварено пилешко месо и оставете ястието на котлона за още 2 минути, за да се смесят ароматите.
6. Сервиране: Поднесете ястието леко охладено.
7. По желание: Към тази рецепта можете да добавите малко настъргана тиквичка или фино нарязан спанак, които ще се сварят заедно с ориза и ще направят ястието още по-богато на витамини.

Съхранение

- Съхранявайте приготвеното ястие в затворен съд в хладилник до 2 дни.
- Замразете ориза с пилешко и морков на порции във фризер до 1 месец в отделни контейнери за детски порции.

Замразяване

- При размразяване нагрейте внимателно на слаб огън или на водна баня, като добавите малко вода или бульон, ако е необходимо.
- За по-бърза консумация размразете в хладилник през нощта.

Съвети

- Тази рецепта е истинска класика. Поднесена така, тя е вкусно и балансирано ястие за мъниците. Има нежен вкус, мека текстура и аромат на домашна храна.
