ВЕЧЕРЯ

Паста с тиквичка и сметанов сос



Пастата е универсален език на щастието - и за малките, и за големите. А когато е с нежен сметанов сос и скрита порция зеленчуци, тя се превръща в истински вечерен хит. Тази паста с тиквичка и сметанов сос е кремообразна, лека и с деликатен вкус, който допада дори на децата, които не са фенове на зеленото. Тиквичката е богата на вода, витамин С и калий, а сметановият сос я прави засищаща и приятна за детските вкусови рецептори. Подходяща за деца над 10 месеца, тази рецепта е бързо и вкусно решение за вечеря.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 15 мин **Общо:** 25 мин **Порции:** 2
Възраст: От 10 месеца **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Глутен

Съставки

- 60 гр. малка паста (стелини, фузили или друга подходяща за деца)
- ½ тиквичка (настъргана)
- 2 с.л. сметана или крема сирене
- 1 ч.л. зехтин
- 50 мл. мляко (или вода от пастата)
- Щипка копър (по желание)

Начин на приготвяне

1. Варене на пастата: Сварете пастата според указанията на опаковката, но я оставете малко по-мека от обичайното. Запазете половин чаша от водата за варене.
2. Приготвяне на соса: На тиган загрейте зехтина и добавете настърганата тиквичка. Задушете на тих огън 3-4 минути, докато омекне. Добавете сметаната и млякото, разбъркайте и оставете да къкри за 1-2 минути.
3. Сглобяване: Прехвърлете сварената паста в тигана със соса и разбъркайте добре. Ако сосът е прекалено гъст, добавете малко от водата за варене, за да стане кремообразен.
4. Сервиране: Поднесете топла, поръсена с малко копър. За по-малки бебета можете да смесите всичко и да пасирате леко за по-гладка текстура.
5. По желание: Добавете малко пасирано пилешко месо или лъжичка рикота за допълнителен протеин.

Съхранение

- Пастата с тиквичка и сметанов сос се съхранява в затворена кутия в хладилник до 2 дни максимум, защото сметановият сос може да се разслои.
- При затопляне разбъркайте добре и добавете лъжичка топла вода или мляко, ако сосът е станал прекалено гъст или на бучки.

Замразяване

- Замразете пастата и соса отделно: пастата в контейнер или торба до 1 месец; сосът във форми за лед или малък контейнер до 3 седмици - прехвърлете контейнера в хладилник през нощта, след това затоплете на слаб огън.

Съвети

- Кремообразна, нежна и с невидими зеленчуци - тази паста е от рецептите спасители за дните, когато времето е малко, а гладът - голям. Децата я обичат заради текстурата, а родителите, заради скритата тиквичка.
