СНАКС

Пастет от червена леща с морков



Гъст и мек пастет от червена леща, морков и лук с щипка кимион. Маже се лесно и дава на детето засищаща хапка между храненията.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 25 мин **Общо:** 35 мин **Порции:** 4
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Глутен

Съставки

- 100 гр. червена леща
- 1 морков
- 1 малка глава лук
- 1 малка скилидка чесън
- 2 с.л. зехтин
- ¼ ч.л. смлян кимион
- ½ ч.л. сладък червен пипер
- 1 ч.л. доматено пюре
- 300 мл. вода
- 2 ч.л. лимонов сок
- Щипка сол (по желание)

Начин на приготвяне

1. Изплакнете лещата в цедка, докато водата стане бистра.
2. Нарежете лука на ситно, моркова на ситни кубчета, а чесъна на много ситно.
3. Загрейте 1 с.л. от зехтина в малка тенджера и задушете лука и моркова 4-5 минути.
4. Намалете огъня, добавете чесъна, кимиона и сладкия червен пипер и разбъркайте 30 секунди, без да загорят.
5. Добавете лещата, доматеното пюре и водата и оставете да заври.
6. Варете на слаб огън 15-18 минути, докато лещата се разпадне и поеме водата.
7. Добавете солта, разбъркайте и оставете да изстине леко.
8. Пасирайте с останалия зехтин и лимоновия сок до гъст крем с лека текстура.
9. Охладете пастета в хладилник поне 30 минути, за да се стегне.
10. Разбъркайте и сервирайте на детето в малка купичка.

Съхранение

- Съхранявайте в плътно затворена кутия в хладилник до 3 дни.
- Преди повторна консумация разбъркайте и при нужда добавете лъжичка вода или зехтин.

Замразяване

- Замразете на малки порции в плътно затворени кутии до 1 месец, размразете в хладилника през нощта и разбъркайте добре преди хранене.

Съвети

- Сол слагайте съвсем малко или никак: кимионът и лимоновият сок дават достатъчно вкус.
- Поднесете с меки пръчици варен морков за потапяне или намажете тънко върху филийка пълнозърнест хляб.
