ОБЯД

Печени зеленчуци с яйце и кисело мляко



Печени зеленчуци с яйце и кисело мляко - златисто, ароматно ястие в една тавичка. Зеленчуците дават витамини и фибри, яйцето - протеин; подходящо за деца над 10 месеца.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 22 мин **Общо:** 32 мин **Порции:** 3
Възраст: От 10 месеца **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Яйца, Глутен

Съставки

- ½ тиквичка (нарязана на кубчета)
- 1 среден морков (нарязан на кубчета)
- ¼ червена чушка (нарязана на малки парченца)
- 1 яйце
- 3 с.л. кисело мляко
- 1 ч.л. зехтин
- Щипка копър или магданоз

Начин на приготвяне

1. Подготовка на зеленчуците: Нарежете тиквичката, моркова и чушката на дребни кубчета. Поръсете със зехтин и разбъркайте.
2. Печене на зеленчуците: Наредете зеленчуците в малка тавичка за фурна и печете на 180°C за 12-15 минути, докато морковът стане съвсем мек и зеленчуците започнат да се карамелизират.
3. Приготвяне на заливката: Разбийте яйцето с киселото мляко и копъра до получаването на гладка смес.
4. Заливане и печене: Извадете тавичката, излейте яйчената заливка върху зеленчуците и върнете във фурната за още 10-12 минути, докато заливката стегне и стане златиста отгоре.
5. Сервиране: Оставете да се охлади леко и нарежете на малки парченца, подходящи за детски ръчички. Поднесете с филийка пълнозърнест хляб или малко варен ориз.

Съхранение

- Ястието се съхранява в хладилник до 2 дни. Може да се затопли във фурна или микровълнова.

Съвети

- По желание: Поръсете с малко натрошено обезсолено сирене или извара, или добавете лъжичка ленено брашно в заливката за допълнителни фибри.
- Просто, цветно и пълно с полезни вещества - това ястие е от онези рецепти, които влизат в менюто и остават завинаги. Приготвя се бързо, а резултатът е винаги на ниво.
