ВЕЧЕРЯ

Печени топчета с броколи и сирене



Печени топчета с броколи и сирене - златисти, меки и удобни за хапване с ръчички. Подходящи за деца над 1 година и лесен начин зеленото да влезе в обяда или вечерята.

Подготовка: 15 мин **Готвене:** 20 мин **Общо:** 35 мин **Порции:** 4
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Яйца, Глутен

Съставки

- ½ ч.ч. ситно нарязани броколи (леко сварени)
- 60 гр. натрошено сирене
- 1 яйце
- 2-3 с.л. галета

Начин на приготвяне

1. Подготовка на броколите: Сварете броколите за кратко или ги пригответе на пара, докато омекнат. След това ги нарежете на ситно.
2. Смесване на съставките: В купа смесете броколите, натрошеното сирене, яйцето и галетата. Разбъркайте добре, докато получите хомогенна смес, която може да се оформя лесно.
3. Оформяне на топчетата: С ръце оформете малки топчета. Подредете ги върху тава, покрита с хартия за печене.
4. Печене: Поставете тавата в предварително загрята фурна на 180°C и печете около 20 минути, докато топчетата придобият леко златист цвят.
5. Охлаждане и сервиране: Поднесете топчетата леко охладени. За по-малки деца можете да ги разчупите или намачкате.
6. По желание: Към сместа можете да добавите настърган морков или тиквичка за още повече зеленчуци. Малко пресен копър или магданоз ще придаде свеж аромат, а ако искате да обогатите протеиновото съдържание, можете да добавите малко извара или фино нарязано сварено пилешко месо.

Съхранение

- Съхранявайте готовите печени топчета в добре затворен съд в хладилник до 2 дни. Преди повторно сервиране ги затоплете леко във фурна на 160°C или на тиган, за да възвърнат мекотата си.
- Топчетата могат да се хапват топли или охладени, в зависимост от предпочитанията на детето. При охладяване се уплътняват леко и стават още по-удобни за малки ръчички.

Замразяване

- Замразете топчетата в един слой на тава, след което ги преместете в торбичка за фризер до 2-3 месеца. Размразявайте в хладилник през нощта, после затоплете леко във фурна или на тиган преди сервиране.

Съвети

- Тези печени топчета с броколи и сирене са малко доказателство, че полезната храна може да бъде и истински вкусна. Лесни за приготвяне и удобни за хапване, те са добър избор за всеки родител, който иска да предложи нещо домашно и балансирано.
