СНАКС



Печени хапки от тиквичка и картоф

Печени хапки от тиквичка и картоф - нежни отвътре, леко хрупкави отвън и точно по мярка за малки пръстчета.
Подходящи за бебета над 10 месеца, като снакс, гарнитура или лек обяд.

Подготовка: 15 мин **Готвене:** 40 мин **Общо:** 55 мин **Порции:** 4
Възраст: От 10 месеца **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Яйца, Глутен

Съставки

- 1 яйце
- 1 среден картоф (сварен и настърган)
- ½ тиквичка (настъргана и изцедена)
- 2 с.л. пълнозърнесто брашно
- 1 с.л. настърган кашкавал с ниско съдържание на сол (по желание)
- Щипка копър

Начин на приготвяне

1. Подготовка на зеленчуците: Сварете картофа, обелете го и го настържете на едро ренде. Настържете тиквичката и я изстискайте добре в кърпа или марля, за да отстраните излишната влага - това е ключът към хрупкави хапки.
2. Смесване: В купа смесете настъргания картоф, тиквичката, яйцето, брашното, кашкавала и копъра. Разбъркайте до получаването на еднородна смес.
3. Оформяне: С мокри ръце оформете малки топчета или овални хапки и ги наредете върху тава, покрита с хартия за печене. Леко ги сплескайте отгоре.
4. Печене: Загрейте фурната до 180°C и печете 18-20 минути, като обърнете по средата, докато хапките станат златисти от двете страни.
5. Охлаждане и сервиране: Сервирайте леко охладени, самостоятелно или с лъжица кисело мляко. Стават за гарнитура към супа или зеленчуково пюре.
6. По желание: Добавете лъжичка ленено брашно или малко настъргано обезсолено сирене за допълнителни фибри и калций.

Съхранение

- Съхранявайте печените хапки в хладилник в плътно затворена кутия до 3 дни. Преди сервиране затоплете директно във фурна при 150°C за 5-8 минути, за да запазите хрупкавостта.
- Тиквичката отделя влага с времето - за по-дълго съхранение подредете хапките на хартия в кутия.

Замразяване

- Замразете охладените хапки в един слой върху тава, след това преместете в торба за фризер. Съхранявайте до 1 месец и печете директно от фризера на 180°C за 10-12 минути, без размразяване.

Съвети

- Малки, златисти и с мек зеленчуков вкус - тези хапки са от онези рецепти, които приготвяте веднъж и ядете няколко дни. Стават за разходка или за бързо хапване вкъщи.
