ВЕЧЕРЯ

Печени чушки с плънка от просо

Печени чушки с плънка от просо и зеленчуци, подходящи за мъници от 10 месеца, в зависимост от етапа на захранване и индивидуалната толерантност на детето. Това е вкусна и балансирана храна за периода, когато детето минава към твърда храна и опознава нови вкусове и текстури. Просото, често подценявано в модерната кухня, става рохкаво при варене и е добра алтернатива на по-често използваните зърнени храни. В комбинация със свежи зеленчуци това ястие засища и доставя ценни фибри и витамини. Освен това меката текстура на плънката и нежният вкус на печената чушка го правят подходящо за малки ръчички и развиващи се вкусови рецептори: истинска домашна храна, която детето може да опознае, пипне и заобича.

Подготовка: 15 мин **Готвене:** 60 мин **Общо:** 75 мин **Порции:** 4
Възраст: От 10 месеца **Трудност:** Средно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Соя

Съставки

- 4 малки червени чушки (или 2 големи)
- 1/2 ч.ч. просо
- 1 морков, настърган
- 1/4 ч.ч. спанак, ситно нарязан
- 1/4 ч.ч. магданоз, ситно нарязан
- 2 с.л. зехтин
- Щипка кимион или риган

Начин на приготвяне

1. Подготовка на чушките: Измийте чушките и внимателно отрежете горната им част като капачета. Изчистете семената и подредете чушките в тава, покрита с хартия за печене.
2. Приготвяне на плънката: Сварете просото в 1 ч.ч. вода около 20 минути до омекване. В тиган загрейте зехтина и задушете моркова за 3-4 минути. Добавете спанака и магданоза и гответе още 2 минути. Смесете просото със зеленчуците и овкусете с кимион или риган.
3. Пълнене на чушките: С помощта на лъжица внимателно напълнете всяка чушка с получената плънка. Поставете „капачетата“ отгоре.
4. Печене: Загрейте фурната на 180°C и печете за около 25-30 минути, докато чушките омекнат и се зачервят леко. Покрийте тавата с фолио за около 10 минути, за да се запарят, след което внимателно обелете кожицата им.
5. Охлаждане и сервиране: Оставете да изстинат леко, преди да поднесете. За деца под 1 година нарежете чушката и плънката на малки парченца. И топло, и леко охладено, ястието е вкусно.

6. По желание: Ако желаете да обогатите плънката още повече, можете да добавите 1-2 с.л. хранителна мая за допълнителна доза витамини от група B. За повече протеини опитайте с малко настъргано тофу или пасирана бяла леща. А ако малчуганът харесва млечен вкус, добавете 1 с.л. пълномаслено кисело мляко или крема сирене в плънката, след като просото изстине леко. Така ще стане още по-кремообразно и засищащо.

Съхранение

- Поставете охладелите печени чушки в плътно затворен съд в хладилник до 48 часа.
- Затоплете внимателно на водна баня или при ниска температура във фурна, като избягвате микровълновата, която може да направи чушките по-меки.

Замразяване

- Подредете печените чушки една до друга на табла с хартия за печене, замразете 2-3 часа, след това прехвърлете в пакет за замразяване. Замразяват се до 1 месец.
- Размразете в хладилник през нощта и затоплете при ниска температура, като избягвате претопляне, което може да размекне чушките прекомерно.

Съвети

- Тази рецепта за печени чушки с плънка от просо става за обяд или вечеря! Лесна, вкусна и засищаща, тя внася разнообразие в детското меню.