ВЕЧЕРЯ

Печено филе от бяла риба с броколи



Печено филе от бяла риба със сладък картоф и броколи, лесна и добре поносима комбинация без сложна подготовка. Рибата е мека и нежна. Бататът допринася с бета-каротин, фибри и естествена сладост, която децата обикновено приемат с удоволствие. А броколите, макар и често предизвикателство, добавят витамини, желязо и текстура, която може да се адаптира според нуждите на детето. Подходяща за деца над 1 година, тази рецепта е отличен избор за обяд или ранна вечеря.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 25 мин **Общо:** 35 мин **Порции:** 2
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Риба, Сусам

Съставки

- 1 филе от бяла риба (100-120 гр.) като хек, треска или лаврак
- 1 ч.л. зехтин
- Щипка сушен риган или мащерка (по желание)
- Няколко капки лимонов сок
- 1 малък сладък картоф (около 100 гр.)
- 4-5 малки розички броколи
- 1 ч.л. масло (или зехтин)

Начин на приготвяне

1. Подготовка на рибата: Изплакнете и внимателно подсушете филето. Прокарайте пръсти по него и извадете всички кости. Намажете го със зехтин и, ако желаете, леко поръсете с риган или мащерка. Увийте рибата в хартия за печене или алуминиево фолио и я изпечете в предварително загрята фурна на 180°C за около 15-20 минути, докато стане крехка и сочна. При желание след изпичането можете да добавите няколко капки лимонов сок, но само ако цитрусите вече са въведени в менюто на детето.
2. Приготвяне на гарнитурата: Обелете и нарежете сладкия картоф на малки кубчета. Сварете го на пара или във вода, докато омекне, около 10-15 минути. Броколите също сварете на пара за 5-7 минути, така че да омекнат, но да запазят цвета и структурата си. Можете леко да ги пасирате или намачкате с вилица, като добавите малко масло за вкус и гладкост.
3. Сервиране: Разтрошете рибата на люспи, проверете отново за кости и поднесете в отделни зони в чинията.
4. По желание: Ако детето вече приема гхи, заменете обикновеното масло с него, така ще добавите мек вкус и полезни мазнини. При по-големи деца фино смлян сусам може да се поръси върху батата за лека добавка на калций.

Съхранение

- Съхранявайте печеното филе, картофа и броколите в отделни затворени контейнери в хладилника до 2 дни. Преди сервиране загрейте рибата на водна баня при ниска температура, за да остане сочна, и загрейте гарнитурата отделно.
- Не съхранявайте рибата и зеленчуците събрани в един контейнер, тъй като рибата абсорбира влага от броколите и може да отслабне структурата ѝ.

Замразяване

- Замразете печеното филе в отделен плътно затворен контейнер или фризерна торбичка до 1 месец. Размразете в хладилник през нощта и загрейте леко преди сервиране.
- Сладкия картоф и броколите замразете отделно до 1 месец и ги загрейте на пара или в топла вода преди комбиниране с рибата.

Съвети

- Това ястие комбинира вкус и текстура - без излишна сол, без добавки и без компромиси. Подходящо за деца, които вече преминават към по-самостоятелно хранене, но и за родители, които ценят ясен състав и естествен вкус.