ОБЯД

Пилешка кавърма със зеленчуци



Крехка пилешка кавърма с малки кубчета месо, лук, морков и червена чушка, задушени в мек доматен сос със сладък червен пипер. Топъл обяд за цялото семейство, без нищо люто.

Подготовка: 15 мин **Готвене:** 45 мин **Общо:** 60 мин **Порции:** 4
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Алергени: без основни алергени

Съставки

- 500 гр. обезкостени пилешки бутчета без кожа
- 1 глава лук
- 1 морков
- 1 червена чушка
- 1 скилидка чесън
- 200 гр. домати от консерва, нарязани на кубчета
- 3 с.л. зехтин
- 150 мл. гореща вода
- 1 ч.л. сладък червен пипер
- 1 дафинов лист
- Щипка сол (по желание)

Начин на приготвяне

1. Нарежете пилешкото месо на малки кубчета, около 1 см.
2. Нарежете лука на ситно, а моркова и почистената от семките чушка на ситни кубчета, около 1 см.
3. Загрейте зехтина в широка тенджера и запържете месото 5-6 минути, докато хване лек златист цвят.
4. Добавете лука и моркова и задушете 6-7 минути на среден огън, като разбърквате.
5. Прибавете чушката и настъргания на ситно чесън и разбърквайте още 2 минути.
6. Добавете доматите, сладкия червен пипер, горещата вода и дафиновия лист и разбъркайте.
7. Похлупете и задушете на слаб огън 30-35 минути, като разбърквате на всеки 10 минути.
8. Махнете дафиновия лист и проверете дали месото е сварено напълно и се разделя лесно с вилица.
9. Добавете солта, разбъркайте и оставете да се охлади около 10 минути.

10. Размачкайте с вилица няколко зеленчукови кубчета в соса и сервирайте на детето в малка купичка.

Съхранение

- Съхранявайте в плътно затворена кутия в хладилник до 2 дни.
- Преди повторна консумация затоплете на слаб огън с 1-2 с.л. вода, като разбърквате.

Замразяване

- Замразете напълно охладената кавърма на порции в плътно затворени кутии до 2 месеца.
- Размразете в хладилника през нощта и затоплете добре преди хранене.

Съвети

- Сол слагайте съвсем малко или никак, а за най-малките я пропуснете изцяло, защото задушените зеленчуци, доматите и сладкият червен пипер дават достатъчно вкус.
- Използвайте бутчета, а не филе от гърди, защото месото от бутчето остава сочно и меко след задушаването.
