ОБЯД

Пилешка супа със свежи домати и ориз



Лека супа с крехко пилешко месо, сочни домати и ориз: топло и уютно ястие за обяд, което малките деца харесват заради мекия му вкус.

Подготовка: 15 мин **Готвене:** 30 мин **Общо:** 45 мин **Порции:** 4
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Глутен

Съставки

- 1 пилешко филе (около 200 гр.)
- 3 узрели домата
- 4 с.л. ориз
- 1 среден морков
- 1 малка глава лук
- 1 с.л. зехтин
- 1 л. вода или бульон без сол
- 1 с.л. нарязан пресен магданоз

Начин на приготвяне

1. Нарежете лука и моркова на ситно.
2. В тенджера загрейте зехтина и задушете лука и моркова за 3-4 минути, докато омекнат.
3. Нарежете пилешкото филе на малки кубчета и го добавете към зеленчуците.
4. Разбъркайте и оставете месото да побелее за 2-3 минути.
5. Обелете доматите и ги нарежете на ситно, след което ги добавете в тенджерата.
6. Залейте с водата или бульона и оставете да заври.
7. Добавете ориза и намалете котлона до тих огън.
8. Гответе супата около 18-20 минути, докато оризът омекне напълно.
9. Разбъркайте, проверете дали месото е добре сварено, и оставете да се охлади леко.
10. Преди сервиране разбъркайте супата, а за най-малките размачкайте по-едрите парченца.

Съхранение

- Съхранявайте в плътно затворен съд в хладилника до 2 дни.
- Разбъркайте добре преди затопляне, тъй като оризът поглъща течността.

Замразяване

- Ако ще замразявате част от супата, отделете я, преди да добавите ориза, тъй като той променя текстурата си след размразяване.
- Размразете в хладилника през нощта и добавете прясно сварен ориз при затопляне.

Съвети

- Можете да добавите шепа настъргана тиквичка за повече зеленчук в чинийката.
- Поднесете с малко нарязан пресен магданоз за свежест.
