ВЕЧЕРЯ

Пилешка супа с фиде и зеленчуци

Класическа домашна пилешка супа с фиде, морков и картоф - без запръжки и тежки подправки, само чисти съставки. Топла и подходяща за обяд или вечеря на цялото семейство.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 45 мин **Общо:** 55 мин **Порции:** 4
Възраст: От 8 месеца **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Глутен

Съставки

- 150 гр. пилешко месо (гърди или бутче без кожа)
- 500 мл. вода
- 1 морков
- 1 картоф
- 1/4 тиквичка (по избор)
- 2 с.л. фиде (фино)
- 1 ч.л. краве масло (за финал)
- Щипка копър или магданоз

Начин на приготвяне

1. Сваряване на месото: Сложете пилешкото месо в около 500 мл. вода. Варете на тих огън до пълна готовност, след което извадете месото и го нарежете на ситно.
2. Добавяне на зеленчуците: Нарежете моркова, картофа и тиквичката на малки кубчета и ги добавете в бульона. Оставете да къкрят около 10-15 минути, докато омекнат.
3. Финални стъпки: Добавете фидето и накъсаното пилешко месо. Гответе още 4-5 минути, докато фидето се свари. Свалете от котлона и добавете маслото. По желание можете да добавите щипка пресен магданоз или копър за аромат.
4. Сервиране: Оставете супата леко да изстине и сервирайте. Подходяща е и за пасиране, ако детето е в по-ранна възраст и предпочита гладка текстура.
5. По желание: Можете да добавите малко киноа (около 1 ч.л. сварена), която е богата на протеини и аминокиселини. Друг вариант е лъжица домашно пюре от тиква, което придава естествена сладост и кремообразност, особено при пасирана версия на супата.

Съхранение

- Съхранявайте пилешката супа в затворен съд в хладилник до 48 часа. За безопасност подгрейте отново веднага преди сервиране, докато супата стане гореща, след което охладете до топла температура.
- При замразяване оставете супата без фиде - при затопляне добавете прясно варено фиде или варете отново за 4-5 минути, за да избегнете размекване.

Замразяване

- Замразете в малки порционни съдове или торбички за замразяване за по-лесно затопляне и съхранение до 1 месец. Размразявайте в хладилник през нощта или на водна баня.
- Фидето е по-добре да се вари отново при повторното приготвяне - замразяването влияе на текстурата му и го размеква.

Съвети

- Тази пилешка супа е топла, вкусна, нежна и точно това, от което малките телца имат нужда след активен ден. А най-хубавото? Цялото семейство може да се наслади на нея!
