ОБЯД

Пилешко фрикасе с ориз



Нежно пилешко фрикасе по бабината рецепта: крехко месо в кадифен млечен сос, поднесено върху мек ориз. Меката текстура и лекият вкус го правят едно от най-лесните месни ястия за малки деца.

Подготовка: 15 мин **Готвене:** 40 мин **Общо:** 55 мин **Порции:** 4
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Средно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Глутен

Съставки

- 400 гр. пилешко бутче без кост и кожа
- 150 гр. ориз
- 1 морков
- 1 малка глава лук
- 600 мл. вода
- 250 мл. прясно мляко
- 2 с.л. брашно
- 20 гр. масло
- 1 с.л. лимонов сок

Начин на приготвяне

1. Сложете пилешкото в тенджера с лука, моркова и 600 мл. вода. Варете под капак 25 минути, докато месото омекне напълно.
2. Извадете месото и моркова от бульона. Нарежете месото на малки хапки, а моркова на ситни кубчета от около 1 см. Лука извадете и изхвърлете. Запазете бульона.
3. Сварете ориза в 300 мл. от бульона за 15 минути, докато поеме течността.
4. В друга тенджера разтопете маслото, добавете брашното и разбъркващте 1 минута на слаб огън.
5. Добавяйте млякото на тънка струя при непрекъснато бъркане, докато сосът се сгъсти до гладък крем.
6. Върнете месото и кубчетата морков в соса и оставете на слаб огън за 2-3 минути. Свалете от котлона и чак тогава добавете лимоновия сок, за да не се пресече млякото.
7. Сервирайте фрикасето върху ориза, охладено до топло. За по-малки деца нарежете месото на съвсем малки парченца.

Съхранение

- Съхранявайте в затворен съд в хладилник до 2 дни.
- Преди повторна консумация затоплете на слаб огън с 1-2 лъжици мляко или бульон.

Съвети

- Ако сосът се сгъсти повече от нужното, разредете го с 1-2 лъжици от запазения бульон.
- Със свареното пилешко и останалия бульон на следващия ден става бърза супичка с фиде.