ОБЯД

Праз с ориз на фурна



Мек праз с ориз и морков, изпечен в тава, докато оризът поеме целия вкус на задушения праз. Лесен есенен обяд за цялото семейство, който детето яде с лъжица.

Подготовка: 75 мин **Готвене:** 55 мин **Общо:** 130 мин **Порции:** 4
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Яйца

Съставки

- 3 стръка праз (бялата и светлозелената част)
- 1 ч.ч. ориз
- 1 морков
- 3 с.л. зехтин
- 3 ч.ч. гореща вода или бульон без сол
- 1 с.л. доматено пюре
- 1 ч.л. сладък червен пипер
- 1 с.л. лимонов сок
- 1 ч.л. краве масло
- 1 с.л. ситно нарязан пресен магданоз
- Щипка сол (по желание)
- 100 гр. кисело мляко за сервиране
- 50 гр. обезсолено сирене или 1 твърдо сварено яйце за сервиране

Начин на приготвяне

1. Накиснете сиренето в студена вода за поне 1 час, като смените водата веднъж, и го отцедете добре.
2. Загрейте фурната на 180°C. Измийте праза добре между листата, за да не остане пясък.
3. Разрежете стръковете по дължина и ги нарежете на малки парченца около 1 см.
4. Обелете моркова и го нарежете на ситни кубчета.
5. Загрейте зехтина в широк тиган и задушете праза и моркова 6-8 минути, докато омекнат.
6. Добавете изплакнатия ориз и разбъркайте 1 минута на слаб огън, след това свалете тигана от котлона.
7. Разтворете доматеното пюре и сладкия червен пипер в горещата вода или бульона.
8. Прехвърлете сместа в тава, залейте с горещата течност и добавете солта.
9. Покрийте с капак или фолио и печете в загрята на 180°C фурна 35 минути.

10. Махнете капака и печете още 10 минути, докато оризът поеме течността и стане мек.
11. Добавете маслото и лимоновия сок, поръсете с магданоза, разбъркайте леко с вилица и оставете да си почине 10 минути.
12. Сервирайте на детето хладко в малка купичка, с лъжица кисело мляко и натрошено сирене отгоре. Ако нямате сирене, нарежете яйцето на ситно и поръсете порциите с него.

Съхранение

- Съхранявайте в плътно затворена кутия в хладилник до 2 дни.
- Преди повторна консумация затоплете във фурна или в тиган с 1-2 с.л. вода, за да омекне оризът отново.

Замразяване

- Замразете охладеното ястие на порции в плътно затворени кутии до 1 месец, размразете в хладилника през нощта и затоплете добре с малко вода преди хранене.

Съвети

- Сол слагайте съвсем малко или никак: задушеният праз и морковът дават достатъчно сладък вкус.