ОБЯД

Пролетна крем супа от тиквички и картофи



Лека пролетна супа за деца над 1 година, с мека текстура и естествена сладост от тиквичките. Подходяща е за обяд или ранна вечеря, когато искате нещо топло, просто и спокойно.

Подготовка: 15 мин **Готвене:** 25 мин **Общо:** 40 мин **Порции:** 4
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Алергени: без основни алергени

Съставки

- 2 средни тиквички
- 2 средни картофа
- 1 малка глава лук
- 1 с.л. зехтин
- 600 мл. вода
- 1 малка шепа пресен копър

Начин на приготвяне

1. Подготовка: Измийте тиквичките, обелете картофите и нарежете всичко на кубчета.
2. Задушаване: Загрейте зехтина и задушете лука за 2-3 минути, докато омекне.
3. Варене: Добавете тиквичките, картофите и водата, после варете около 20 минути.
4. Пасиране: Пасирайте до гладкост и сложете копъра, когато супата поизстине леко.

Съхранение

- Пазете в затворен съд до 2 дни в хладилник. Затопляйте с малко вода, за да остане гладка.

Замразяване

- Замразете до 2 месеца без пресния копър. Добавете подправката след размразяване и леко разбъркайте.

Съвети

- За по-гладка текстура пасирайте напълно. За по-големи деца оставете малка част от тиквичките на дребно.
