ВЕЧЕРЯ

Пролетна супа със спанак, морков и ориз



Пролетна супа със спанак, морков и ориз - лека, засищаща и с яркозелен цвят. Спанакът носи желязо и фолиева киселина, оризът засища; подходяща за бебета над 8 месеца.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 20 мин **Общо:** 30 мин **Порции:** 3
Възраст: От 8 месеца **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Глутен

Съставки

- 1 шепа свеж спанак (или 2 с.л. замразен)
- 1 среден морков (обелен и нарязан)
- 2 с.л. ориз
- 400 мл. вода (или домашен бульон без сол)
- 1 ч.л. зехтин
- Щипка копър (по желание)

Начин на приготвяне

1. Подготовка на зеленчуците: Обелете моркова и го нарежете на дребни кубчета. Измийте спанака добре и, ако е свеж, отстранете по-грубите стъбла.
2. Варене: Поставете моркова и ориза във вряща вода или бульон. Варете на тих огън 12-15 минути, докато оризът и морковът станат напълно меки. Добавете спанака в последните 2-3 минути.
3. Пасиране: За по-малки бебета пасирайте супата с пасатор до гладка консистенция. За по-големи деца можете да я оставите с малки парченца.
4. Сервиране: Поднесете топла с капка зехтин отгоре и евентуално малко нарязан копър за аромат. Върви добре с филийка пълнозърнест хляб.
5. По желание: За допълнителен протеин добавете малко сварено и пасирано пилешко месо или лъжичка кисело мляко при сервирането.

Съхранение

- Съхранявайте пролетната супа в затворен стъклен съд в хладилник до 2 дни.
- При затопляне добавете малко вода, ако е сгъстена, и загрейте до температура, подходяща за консумация.

Замразяване

- Разлейте супата във формички за лед и замразете до 1 месец, после прехвърлете кубчетата в торба за фризер.
- Размразявайте в хладилник през нощта преди консумация и затопляйте леко до топла температура.

Съвети

- Тази пролетна супа е лека, ароматна и лесна за приготвяне. Сгответе я в дните, когато искате нещо бързо за малките.
