ОБЯД

Прясно зеле с телешка кайма на фурна



Меко прясно зеле, задушено с телешка кайма, лук и морков и допечено на фурна в лек доматен сос. Засищащ обяд за цялото семейство, без нищо люто, а зелето омеква съвсем във фурната.

Подготовка: 15 мин **Готвене:** 70 мин **Общо:** 85 мин **Порции:** 4
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Алергени: без основни алергени

Съставки

- 600 гр. прясно бяло зеле
- 300 гр. телешка кайма
- 1 глава лук
- 1 морков
- 200 гр. домати от консерва, нарязани на кубчета
- 3 с.л. зехтин
- 200 мл. гореща вода
- 1 ч.л. сладък червен пипер
- ½ ч.л. сушена чубрица
- Щипка сол (по желание)

Начин на приготвяне

1. Нарежете зелето на тънки ивици, а после ги накълцайте на къси парченца, около 1 см.
2. Нарежете лука на ситно и настържете моркова на ситно ренде.
3. Загрейте 2 с.л. от зехтина в широка тенджера и добавете каймата.
4. Запържете я 5-6 минути, като я разбивате с лъжица, докато стане ронлива, леко златиста и без розови части.
5. Добавете лука и моркова и задушете 5 минути, докато омекнат.
6. Прибавете зелето и останалия зехтин, похлупете и задушете 10 минути, като разбърквате от време на време.
7. Добавете доматите, сладкия червен пипер, чубрицата и горещата вода и разбъркайте.
8. Загрейте фурната на 180°C, а дотогава оставете сместа да къкри под капак на слаб огън.
9. Прехвърлете сместа в тава, покрийте с фолио и печете 30 минути, после без фолио още 10-15 минути, докато зелето омекне съвсем.
10. Добавете солта, разбъркайте и оставете да се охлади около 10 минути.

11. Размачкайте с вилица по-едрите парченца зеле и сервирайте на детето в малка купичка.

Съхранение

- Съхранявайте в плътно затворена кутия в хладилник до 2 дни.
- Преди повторна консумация затоплете на слаб огън с 1-2 с.л. вода, като разбърквате.

Замразяване

- Замразете напълно охладеното ястие на порции в плътно затворени кутии до 2 месеца.
- Размразете в хладилника през нощта и затоплете добре преди хранене.

Съвети

- Сол слагайте съвсем малко или никак, а за най-малките я пропуснете изцяло, защото морковът, доматите и сладкият червен пипер дават достатъчно вкус.
- Използвайте само прясно зеле, защото киселото зеле е твърде солено за малки деца.
