ВЕЧЕРЯ

Пълнени домати с ориз и зеленчуци

Сочни домати, напълнени с ориз, морков и магданоз и изпечени до мекота. Цветен обяд, в който зеленчуците идват съвсем естествено.

Подготовка: 20 мин **Готвене:** 30 мин **Общо:** 50 мин **Порции:** 4
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Средно

Алергени: без основни алергени

Съставки

- 4 големи домата
- 1/2 ч.ч. ориз (бял или кафяв)
- 1 ч.ч. вода
- 1 малка глава лук, ситно нарязан
- 1 малък морков, настърган
- 1/2 чушка, нарязана на ситно
- 1/4 ч.ч. ситно нарязан пресен магданоз
- 1 с.л. зехтин
- Малко сол (по желание и само ако детето е над 1 годинка)
- Малко риган или босилек за допълнителен аромат (по желание)

Начин на приготвяне

1. Подготовка на доматите: Отрежете капачетата на доматите, издълбайте вътрешността с лъжичка и я нарежете на малки парченца.
2. Приготвяне на ориза: В малка тенджера загрейте зехтина и задушете лука и моркова, докато омекнат. Добавете ориза и го запържете за няколко минути. Прибавете 1 ч.ч. вода и оставете ориза да къкри, докато поеме течността и стане почти готов.
3. Приготвяне на пълнежа: В сместа с ориза добавете нарязаната чушка, вътрешността на доматите (която предварително сте нарязали на малки парченца), магданоза и подправките. Разбъркайте добре и гответе за още 5 минути, докато зеленчуците омекнат и ароматите се смесят.
4. Пълнене на доматите: Напълнете издълбаните домати с оризовата смес, като ги притиснете леко с лъжицата, за да се побере повече пълнеж. Поставете капачетата обратно върху доматите.
5. Печене: Загрейте фурната на 180°C и печете пълнените домати за около 20-25 минути, докато омекнат и започнат да се запичат отгоре.
6. Охлаждане и сервиране: Оставете доматите да се охладят леко, преди да ги сервирате на детето си. Те са меки и ароматни и стават за лека вечеря.

Съхранение

- Съхранявайте пълнените домати в плътно затворен контейнер в хладилника до 2-3 дни.
- Преди сервиране затоплете доматите на водна баня или в микровълнова печка до горещо, после охладете до топла температура.

Замразяване

- Замразете пълнените домати във фризера до 1 месец в контейнер или торба за замразяване.
- Размразете в хладилника през нощта, после затоплете в тиган с малко вода или на водна баня.

Съвети

- Лека, вкусна и пълна с полезни съставки, рецептата внася разнообразие в менюто на вашето дете. Приготвянето ѝ е лесно, а резултатът е апетитен и цветен, подходящ за малки и големи.
