ВЕЧЕРЯ

Пълнозърнести макарони със зеленчуков сос

В детската кухня всяка хапка има значение за растежа и за изграждането на вкусови навици, усещане за сигурност и радост от храната. Ето защо не е нужно да търсите сложни комбинации: понякога най-обикновените съставки се превръщат в любими семейни рецепти. Това ястие е точно такова: лесно и хранително. Подходящо за деца над 1 година и достатъчно вкусно, за да го опитат и родителите.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 15 мин **Общо:** 25 мин **Порции:** 2
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Глутен

Съставки

- 1/2 ч.ч. пълнозърнести макарони
- 1/2 морков (нарязан)
- 1/2 тиквичка
- 1 малък домат (обелен)
- 1 ч.л. зехтин
- Щипка босилек или мащерка (по избор)

Начин на приготвяне

1. Сваряване на макаронite: Сварете макаронite според указанията на опаковката. Изцедете и запазете малко от водата, в случай че се наложи да разредите соса.
2. Приготвяне на соса: Задушете моркова, тиквичката и домата в малко вода или на пара за около 8-10 минути, докато омекнат напълно.
3. Пасиране: Пюрирайте зеленчуците до гладка кремообразна смес. Добавете зехтина и подправката по избор.
4. Смесване: Смесете зеленчуковия сос с готовите макарони. Разбъркайте добре. Ако сместа е твърде гъста, добавете 1-2 лъжици от водата, в която сте готвили макаронite.
5. Сервиране: Поднесете ястието леко топло. По желание можете да добавите малко настъргано сирене отгоре.
6. По желание: Можете да добавите 1 с.л. пюре от авокадо или малко сварен сладък картоф. Това ще направи соса още по-кремообразен.

Съхранение

- Съхранявайте макаронната смес в плътно затворен контейнер в хладилника до 2-3 дни. Преди повторна консумация загрейте до горещо, след което охладете до топла температура.
- Ако сте добавили авокадо или сладък картоф, консумирайте в рамките на 24 часа, тъй като авокадото бързо потъмнява.

Замразяване

- Замразете зеленчуковия сос (без макаронките) във форми за лед или малки контейнери до 1 месец. Размразете в хладилник през нощта, загрейте и смесете с прясно сварени макарони.
- Не замразявайте готовата смес с макаронки, тъй като тестото омеква при размразяване.

Съвети

- Тази рецепта е още един пример как с малко време и няколко основни съставки можете да създадете храна, която е едновременно вкусна, балансирана и с внимание към нуждите на малките.
