ВЕЧЕРЯ

Пюре от броколи и картоф с кашкавал

Гладко пюре от броколи, картоф и малко кашкавал - мека текстура и познат вкус. Подходящо за бебета над 8 месеца и нежен начин да изградите добра връзка със зеленчуците.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 15 мин **Общо:** 25 мин **Порции:** 3
Възраст: От 8 месеца **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти

Съставки

- 1 среден картоф
- 3-4 розички броколи
- 1 ч.л. настърган кашкавал с ниско съдържание на сол
- 1 ч.л. масло

Начин на приготвяне

1. Сваряване на зеленчуците: Обелете картофа и го нарежете на едри парчета. Заедно с броколите ги сварете на пара или във вода до пълно омекване - около 10-15 минути.
2. Пюриране: Прехвърлете сварените зеленчуци в купа и ги намачкайте с вилица или пасирайте с блендер, в зависимост от предпочитанията и възрастта на детето, докато получите гладка, хомогенна смес.
3. Добавяне на вкус: Докато пюрето е още топло, добавете маслото и настъргания кашкавал. Разбъркайте добре, за да се разтопят и смесят равномерно.
4. Сервиране: Оставете леко да се охлади и поднесете самостоятелно или като част от разнообразно основно ястие.
5. По желание: Можете да добавите 1 ч.л. хранителна мая - естествен източник на витамини от група B с лек вкус на сирене. Куркумата е друга подходяща добавка - щипка от нея ще внесе фин аромат и допълнителни антиоксиданти. За по-пъстър вкус и повече фибри можете да добавите и пюре от морков или тиква, което ще направи ястието още по-привлекателно за децата.

Съхранение

- Съхранявайте готовото пюре в плътно затворен съд в хладилник до 24 часа.
- Преди поднасяне затоплете на водна баня или в микровълнова, разбъркайте добре и проверявайте температурата.

Замразяване

- Разпределете пюрето във формички за ледени кубчета или малки контейнери, замразете напълно, след това прехвърлете кубчетата в пакет за замразяване. Замразяват се до 1 месец.
- Размразете едно кубче в хладилник или затоплете директно в малка касеролка на слаб огън при непрекъснато разбъркване.

Съвети

- С това пюре можете да въведете зеленчуци по нежен начин, с позната кремообразна текстура и вкус, който печели малките небца. Подходящо е за всеки сезон и може лесно да се адаптира според наличните зеленчуци у дома.
