ВЕЧЕРЯ

Пюре от морков, пащърнак и тиква



Кадифено пюре от морков, пащърнак и тиква, нежно сладко от естествените захари на зеленчуците. Богато на бета-каротин; подходящо за бебета от 8 месеца.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 20 мин **Общо:** 30 мин **Порции:** 4
Възраст: От 8 месеца **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти

Съставки

- 1 среден морков (обелен и нарязан)
- ½ пащърнак (обелен и нарязан)
- 100 гр. тиква (обелена и нарязана на кубчета)
- 200 мл. вода
- 1 ч.л. зехтин (за сервиране)

Начин на приготвяне

1. Подготовка на зеленчуците: Обелете моркова, пащърнака и тиквата и ги нарежете на дребни кубчета с приблизително еднакъв размер, за да се сварят равномерно.
2. Варене: Поставете нарязаните зеленчуци във вряща вода и варете на тих огън 15-18 минути, докато станат напълно меки при намушкване с вилица.
3. Пасиране: Отцедете зеленчуците (запазете малко от водата) и ги пасирайте с пасатор до получаването на гладко пюре. Добавете малко от водата за варене, ако искате по-рядка консистенция.
4. Сервиране: Поднесете топло с капка зехтин отгоре. Хапва се с малко сварен ориз или картофено пюре.
5. По желание: Добавете щипка копър, малко масло или лъжичка кисело мляко за допълнителен вкус.

Съхранение

- Съхранявайте пюрето от морков, пащърнак и тиква в плътно затворена кутия в хладилник до 3 дни. Преди сервиране затоплете нежно в тенджерка с малко вода или мляко, като бъркате често.
- Пюрето потъмнява при контакт с въздух - разпределете на порции веднага след приготвяне, за да минимизирате окисляването.

Замразяване

- Разделете пюрето на порции във формички за лед или малки контейнери. Замразете до 1 месец и размразявайте в хладилник през нощта или затопляйте директно в тенджерка.

Съвети

- Има нещо истински успокояващо в едно такова пюре - топло, гладко и с цвят на залез. Децата го харесват заради нежния му вкус, а родителите - заради лекотата на приготвяне и богатството от полезни вещества в една купичка.
