ВЕЧЕРЯ

Пюре от патладжан и картоф с масло



Често подценяван в детското меню, патладжанът може да се окаже изключително нежен и вкусен, ако бъде приготвен правилно. В комбинация с картоф и масло се получава пюре с деликатен вкус и мека текстура, което се харесва дори на по-претенциозните малки деца. Тази рецепта е подходяща за бебета след навършени 8 месеца, когато вече опитват по-широк спектър от зеленчуци.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 15 мин **Общо:** 25 мин **Порции:** 2
Възраст: От 8 месеца **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти

Съставки

- 1 малък картоф
- 50 гр. обелен патладжан
- 1 ч.л. краве масло

Начин на приготвяне

1. Подготовка на зеленчуците: Обелете картофа и го нарежете на кубчета. Обелете патладжана и го нарежете на малки парченца, за да омекне по-бързо.
2. Готвене: Сварете или задушете картофа и патладжана заедно до пълна мекота (около 12-15 минути). Проверете с вилица. Трябва лесно да се намачкват.
3. Пюриране: Докато са още топли, пасирайте зеленчуците до гладка консистенция или ги намачкайте с вилица за по-груба текстура, подходяща за по-големи деца.
4. Завършек: Добавете маслото и разбъркайте, докато се разтопи и обогати вкуса на пюрето.
5. По желание: За по-засищащо ястие можете да включите 1 с.л. сварен ориз или киноа.

Съхранение

- Съхранявайте пюрето от патладжан в добре затворен съд в хладилник до 2 дни.
- При повторно сервиране затоплете леко на водна баня или в малък съд на слаб огън, разбърквайки постоянно.

Замразяване

- Замразете пюрето на кубчета във форма за лед до 3 седмици. Размразете в хладилник или затоплете направо в малък съд на водна баня.

Съвети

- Това пюре с патладжан, картоф и масло е пример как с малко внимание и правилна комбинация дори по-непопулярните зеленчуци могат да станат любими за децата. Подходящо след 8-ия месец, то въвежда нов вкус по мек и приятен начин. Лесно и деликатно, пюрето от патладжан обогатява менюто на малките стъпка по стъпка.
