ОБЯД

Пюре от пилешко месо със сладък картоф



Гладко пюре от крехко пилешко месо и сладък картоф, подходящо за обяд на малкото ви дете. Лесно за преглъщане и богато на белтък.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 25 мин **Общо:** 35 мин **Порции:** 2
Възраст: От 8 месеца **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Глутен

Съставки

- 150 гр. пилешко филе
- 1 среден сладък картоф
- 1 малка глава лук
- 1 с.л. зехтин
- 200 мл. вода или бульон без сол
- 1 малка щипка магданоз, нарязан на ситно

Начин на приготвяне

1. Обелете сладкия картоф и го нарежете на кубчета.
2. Обелете и нарежете на ситно лука.
3. Нарежете пилешкото филе на малки парчета.
4. В тенджера загрейте зехтина на среден огън и запържете леко лука за 2-3 минути, докато омекне.
5. Добавете пилешкото месо и разбъркайте, докато побелее от всички страни.
6. Добавете кубчетата сладък картоф и залейте с водата или бульона.
7. Оставете да къкри на слаб огън около 15-18 минути, докато картофът и месото омекнат напълно.
8. Свалете от огъня и пасирайте с пасатор до получаване на гладко пюре.
9. Ако пюрето е прекалено гъсто, добавете малко топла вода до желаната консистенция.
10. Поднесете леко топло, поръсено с малко магданоз.

Съхранение

- Съхранявайте в плътно затворен съд в хладилник до 2 дни.
- Преди повторна консумация затоплете добре и разбъркайте.

Замразяване

- Замразете на порции в плътно затворени съдчета до 1 месец.
- Размразете през нощта в хладилник и затоплете добре преди повторна консумация.

Съвети

- Можете да добавите малко повече зехтин за по-кремообразна текстура.
- За по-разнообразен вкус добавете щипка канела към сладкия картоф.
