ВЕЧЕРЯ

Пюре от червен ориз, тиква и пуешко месо



Пюрето от червен ориз, тиква и пуешко месо е топло, леко сладко ястие. Червеният ориз засища за дълго, тиквата е богата на витамини и фибри, а пуешкото месо добавя белтък. Текстурата е нежна и подходяща за малки деца (над 8-9 месеца), а вкусът е мек и балансиран.

Подготовка: 15 мин **Готвене:** 40 мин **Общо:** 55 мин **Порции:** 4
Възраст: От 8 месеца **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти

Съставки

- ¼ ч.ч. червен ориз (може и кафяв)
- 100 гр. тиква (обелена и нарязана)
- 100 гр. пуешко месо (филе)
- 1 ч.л. зехтин или масло

Начин на приготвяне

1. Приготвяне на месото: Сварете пуешкото месо в 300 мл. вода около 20-25 минути, докато стане крехко и лесно за пасиране.
2. Готвене на ориза и тиквата: В отделна тенджера сварете червения ориз в ¾ ч.ч. вода около 30 минути, добавете тиквата и варете още 10 минути, докато омекнат добре. При нужда добавете малко гореща вода.
3. Смесване и пасиране: Смесете всички съставки и пасирайте до желаната консистенция - по-фина за по-малки деца или по-едра за по-големи.
4. Поднасяне: Добавете зехтина или маслото накрая и разбъркайте добре. След това поднесете.
5. По желание: Можете да добавите малко морков или тиквичка за допълнителни витамини и разнообразие. За по-големи деца можете да включите и щипка копър или магданоз за лек аромат.

Съхранение

- Съхранявайте пюрето от червен ориз, тиква и пуешко месо в добре затворен съд в хладилник до 24 часа. Преди сервиране затоплете на водна баня или в микровълнова, разбърквайки добре.
- Ако пюрето е изсъхнало, добавете малко варено мляко или водичка, за да го разредите до желаната консистенция.

Замразяване

- Замразете в малки порции - формички за лед или торбички за замразяване - до 1 месец. Размразете в хладилник през нощта и затоплете преди хранене.
- Пюрето запазва своите хранителни качества и консистенция добре при замразяване.

Съвети

- Всяко домашно приготвено ястие носи спокойствие и увереност, че давате най-доброто на вашето дете. Това пюре съчетава вкус и баланс в една нежна текстура, подходяща за малките. Лесно за приготвяне и удобно за съхранение, то е практично решение за забързаното ежедневие.
