ВЕЧЕРЯ

Риба на фурна със зеленчуков крем

Бяла риба на фурна с гладък крем от картоф, тиквичка и морков. Мека и без кости за чоплене - спокоен начин малкото да се сприятели с рибата.

Подготовка: 15 мин **Готвене:** 15 мин **Общо:** 30 мин **Порции:** 2
Възраст: От 10 месеца **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Глутен, Риба

Съставки

- 100-150 гр. бяла риба (като треска, пангасиус или хек)
- 1 малък картоф
- 1/2 малка тиквичка
- 1/2 малък морков
- 1 ч.л. зехтин
- 200-300 мл. зеленчуков бульон (без сол) за варене
- Щипка копър или магданоз (по желание)

Начин на приготвяне

1. Сварете зеленчуците: Обелете и нарежете картофа, тиквичката и моркова на малки парчета. Сложете ги да се сварят в малко количество вода или зеленчуков бульон, докато омекнат напълно (около 10-12 минути).
2. Пригответе рибата: Докато зеленчуците се варят, сложете рибата в малка тава, полейте я с малко зехтин и поръсете с копър или магданоз. Покрийте с алуминиево фолио и изпечете във фурна на 180°C за около 10-12 минути или докато рибата стане мека и лесно се раздробява с вилица.
3. Пригответе крема: Пасирайте сварените зеленчуци с малко от течността до гладък крем.
4. Сервиране: Проверете рибата внимателно с пръсти и махнете всички кости, след което я раздробете на малки парчета и я смесете със зеленчуковия крем или я сервирайте отстрани.

Съхранение

- Съхранявайте рибата на фурна със зеленчуков крем в затворен контейнер в хладилник до 2 дни. Преди сервиране загрейте внимателно в микровълнова печка или на водна баня, добавяйки малко вода, за да остане меката текстура.
- Ако зеленчуковият крем е отделен, можете да го съхранявате отдолу под рибата или в отделен контейнер, което улеснява повторното затопляне.

Замразяване

- Замразете рибата със зеленчуковия крем в алуминиева тава или контейнер с плътен капак до 1 месец. Оставете да се размрази в хладилник през нощта и загрейте при 160°C за 10-15 минути или в микровълнова печка, докато се затопли.

Съвети

- Рибата осигурява омега-3 мастни киселини и протеини. Картофите и тиквичките добавят въглехидрати и витамини, като витамин C. Морковите съдържат бета-каротин. Кремообразната текстура на зеленчуците прави ястието лесно за консумация, като същевременно предлага богат вкус.
- Това ястие е подходящо за малките, които тепърва откриват рибата.
