ВЕЧЕРЯ

Риба на фурна с картофено пюре



Печена бяла риба с картофено пюре, приготвена по щадящ начин и подходяща дори за най-малките. Рибата е нежна, лесна за хапване и съчетана с познати вкусове, точно каквато трябва да бъде, когато я въвеждате в менюто на децата. Съчетавайки мекотата на картофите с деликатния вкус на рибата, тази рецепта е вкусна и пълноценна.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 20 мин **Общо:** 30 мин **Порции:** 2
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Риба

Съставки

- 1 филе от бяла риба без кости (напр. хек или треска)
- 1 малък картоф
- 2-3 с.л. прясно мляко
- 1 ч.л. зехтин или масло (по избор)

Начин на приготвяне

1. Печене на рибата: Загрейте фурната на 180°C. Увийте рибното филе в хартия за печене (можете да добавите капка зехтин за мекота) и го поставете в тава. Печете за около 15-20 минути, в зависимост от дебелината на филето, докато стане крехко и лесно се разделя с вилица.
2. Приготвяне на картофеното пюре: Обелете картофа, нарежете го на кубчета и сварете до омекване. След това го намачкайте на пюре с малко от мазнината и 2-3 с.л. топло мляко или от водата, в която се е варил картофът.
3. Сервиране: Преди да нарежете рибата, прегледайте я внимателно с пръсти и махнете всички кости. Поднесете рибата нарязана на малки хапки, заедно с топло картофено пюре. Можете да поръсите с щипка копър за лек аромат (по желание).
4. По желание: Можете да добавите към картофеното пюре няколко парченца варен морков или тиквичка - те ще придадат на пюрето хубав цвят.

Съхранение

- Съхранявайте рибата на фурна с картофено пюре в затворен съд в хладилник до 24 часа.
- Затоплете на водна баня или в малък тиган с капак на слаб огън, за да се запази мекотата на рибата.

Замразяване

- Замразете рибата и картофеното пюре отделно в торбички за замразяване до 1 месец.
- Размразявайте в хладилник през нощта и затоплете на водна баня преди сервиране.

Съвети

- Тази рецепта помага първите срещи с рибата да бъдат приятни и апетитни за вашето дете. С минимални съставки и щадяща термична обработка тя е подходяща и за най-малките.
