ВЕЧЕРЯ

Рибни кюфтенца със зеленчуци

Пухкави рибни кюфтенца с картоф и настърган морков: меки, без кости и точно за малки ръчички след 10-ия месец. Рибата носи омега-3.

Подготовка: 15 мин **Готвене:** 20 мин **Общо:** 35 мин **Порции:** 4
Възраст: От 10 месеца **Трудност:** Средно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Яйца, Глутен, Риба

Съставки

- 150 гр. филе от бяла риба (като треска, хек или пангасиус)
- 1 малък картоф, сварен и намачкан
- 1 малък морков, настърган
- 1 с.л. фини овесени ядки
- 1 малко яйце
- 1 ч.л. зехтин
- Щипка копър (по желание)

Начин на приготвяне

1. Подготовка на рибата: Започнете с филето от риба: почистете го от всякакви кости и го сварете за около 5-7 минути във вода или на пара. Оставете рибата да изстине леко, след което я раздробете на малки парчета.
2. Смесете съставките: В голяма купа смесете рибата с намачкания картоф, настъргания морков, овесените ядки, яйцето и копъра. Разбъркайте, докато получите хомогенна смес.
3. Оформяне на кюфтенцата: Оформете малки кюфтенца от сместа, които са подходящи за хващане от детето.
4. Печене: Загрейте фурната на 180°C. Наредете кюфтенцата върху тава, покрита с хартия за печене, и ги поръсете леко със зехтин. Печете за около 15 минути, като ги обърнете веднъж по средата на печенето, за да се запекат равномерно.
5. Охлаждане: След като са готови, оставете кюфтенцата да изстинат малко преди сервиране. Те могат да се поднесат с малко кисело мляко, броколи на пара или зеленчуково пюре.

Съхранение

- Съхранявайте готовите рибни кюфтенца в хладилник в затворен контейнер до 2 дни.
- Преди сервиране затоплете кюфтенцата в тиган с малко вода или в микровълнова печка до топла температура.

Замразяване

- Замразете рибните кюфтенца във фризер до 2-3 месеца - наредете ги в торба с изпуснат въздух или в контейнер.
- Размразете в хладилника през нощта или загрейте направо в тиган на среден огън, като ги обръщате често.

Съвети

- Бялата риба е отличен източник на висококачествени протеини и омега-3 мастни киселини. Картофите добавят полезни въглехидрати, а морковите носят важни витамини като витамин А. Овесените ядки осигуряват фибри.
- Тези рибни кюфтенца са вкусни, лесни за хващане и насърчават детето да се храни самостоятелно.
