ВЕЧЕРЯ

Ризото с броколи и кашкавал



Някои ястия в детското меню носят усещане за уют и сигурност. Ризотото е точно такова. В тази версия с броколи и кашкавал то съчетава нежна текстура и мек вкус. Тази рецепта е отличен избор, когато търсите нещо топло, лесно за хапване и балансирано, без излишни подправки и усложнения. Подходящо за деца над 1 година.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 25 мин **Общо:** 35 мин **Порции:** 2
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Глутен, Сусам

Съставки

- ½ малка глава броколи
- 250 мл. вода или зеленчуков бульон без сол (добавяйте постепенно)
- 3 с.л. ориз
- 1 с.л. масло
- 2 с.л. настърган кашкавал

Начин на приготвяне

1. Сваряване на ориза: В подходящ съд сварете ориза на слаб огън във водата или зеленчуковия бульон, около 10 минути, докато стане полуготов и започне да омеква.
2. Добавяне на броколите: Накъсайте броколите на малки розички и ги добавете към ориза. Продължете готвенето на слаб огън, като разбърквате периодично.
3. Гответе до готовност: Варете още 8-10 минути, докато оризът и броколите станат напълно меки и сместа придобие леко кремообразна консистенция.
4. Финален щрих: Добавете маслото и настъргания кашкавал. Разбъркайте добре, докато се разтопят и ризотото стане гладко и апетитно.
5. Адаптиране на текстурата: При нужда леко намачкайте с вилица или пасирайте, според възрастта и предпочитанията на детето.
6. По желание: Можете да добавите 1 ч.л. зехтин след готвене или щипка смлян сусам за лек ядков вкус. Малко фино настърган морков също върви с броколите и придава леко сладък вкус.

Съхранение

- Съхранявайте ризотото в плътно затворен съд в хладилник до 24 часа. При повторно затопляне добавете малко вода или бульон и разбъркайте добре, за да възстановите кремообразната консистенция.
- Преди затопляне разбъркайте ризотото - кашкавалът и маслото могат да се отделят при охлаждане. Загрейте, докато стане горещо, след това охладете до топла температура преди сервиране.

Замразяване

- Замразете ризотото в плътни контейнери или торбички за замразяване до 1 месец. При размразяване оставете в хладилник през нощта, след това разреждайте с малко течност и затопляйте на слаб огън, като постоянно разбърквате.

Съвети

- Това ризото с броколи и кашкавал е меко и топло. То бързо се превръща в любимо ястие за малки и пораснали деца.
