ЗАКУСКА



Кубчета от сладък картоф с масло и канела

Сладкият картоф е истинска звезда в менюто на малките: мек, леко сладък и с хубав оранжев цвят. Добавете към него щипка канела и малко качествено масло и получавате вкусна, пълноценна и балансирана закуска. Тази рецепта е създадена за най-малките, но е достатъчно вкусна, за да си открадне място и в менюто на по-големите братчета и сестрички (и защо не, във вашето). Приготвя се лесно, без излишни съставки, а резултатът е ароматен, нежен и питателен. Подходяща е и за малки деца над 1 година, и за пораснали малчугани, които вече харесват по-плътни, домашни вкусове.

Подготовка: 5 мин **Готвене:** 20 мин **Общо:** 25 мин **Порции:** 2
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Ядки

Съставки

- 1 малък сладък картоф
- 1 ч.л. краве масло или гхи
- 1 щипка канела

Начин на приготвяне

1. Подгответе картофа: Обелете сладкия картоф и го нарежете на малки кубчета. Сгответе го на пара за около 10-15 минути или го изпечете във фурна до омекване (при 180°C, около 15-20 минути).
2. Добавете вкус: След като картофът омекне, можете леко да го намачкате с вилица, за да направите текстурата по-кремообразна (по желание). Добавете маслото и канелата и разбъркайте, докато всичко се смеси добре и ароматите се разгърнат.
3. Сервирайте: Поднесете тези ароматни картофки топли или леко охладени, намачкани или под формата на малки кубчета.
4. По желание: Ако желаете да обогатите рецептата допълнително, добавете 1 ч.л. фино смлени орехи или бадеми (ако детето няма алергии) - те ще внесат полезни мазнини и протеин. За по-кремообразен вкус опитайте с 1 ч.л. кокосово мляко или извара. Малко смлян лен или чиа могат да бъдат включени в сместа напълно незабележимо.

Съхранение

- Съхранявайте охладените картофени кубчета в плътно затворен съд в хладилник до 2 дни.
- Преди поднасяне затоплете леко на водна баня или в микровълнова за няколко секунди, като разбърквате добре и проверявате температурата.

Замразяване

- Разпределете картофените кубчета във формички за ледени кубчета, замразете 2-3 часа, след това прехвърлете в пакет за замразяване. Замразяват се до 1 месец.
- Размразете в хладилник през нощта и затоплете при ниска температура, като разбърквате често, за да запазите меката текстура.

Съвети

- Тези сладки картофени кубчета са топли, меки и съвсем непретенциозни. Това е обикновена семейна рецепта. Лесна и вкусна, тя се превръща в любимо малко ястие и за мъниците, и за мама и тате.
