ВЕЧЕРЯ

Спагети Болонезе за малки деца

Детска версия на болонезе с пуешко месо и скрити в соса морков и тиквичка, върху пълнозърнести спагети. Доматите идват без сол и захар, а вкусът остава познат и обичан - за обяд или вечеря след първата година.

Подготовка: 20 мин **Готвене:** 25 мин **Общо:** 45 мин **Порции:** 3
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Глутен

Съставки

- 200 гр. пълнозърнести спагети (или обикновени по избор)
- 200 гр. смляно пуешко месо
- 1 малък морков (настърган)
- 1 малка тиквичка (настъргана)
- 1 малка глава лук (ситно нарязан)
- 1 скилидка чесън (по желание)
- 200 мл. натурално доматено пюре (без добавена сол и захар)
- 1 с.л. зехтин
- Малко нарязан пресен магданоз
- Щипка риган и босилек (сухи или пресни)
- Щипка сол (по желание)
- 20 гр. настъргано сирене (пармезан или кашкавал)

Начин на приготвяне

1. Приготвяне на соса: В тиган загрейте зехтина на умерен огън. Добавете ситно нарязания лук и чесън и задушете за 2-3 минути, докато омекнат. Прибавете настърганите морков и тиквичка и продължете да готвите още няколко минути. Добавете смляното пуешко месо и гответе, като разбърквате, докато стане златисто. След това прибавете доматеното пюре, подправките - риган и босилек - и солта, ако използвате, след което намалете огъня. Оставете соса да къкри около 15 минути.
2. Сваряване на спагетите: Междувременно сварете спагетите според указанията на опаковката, малко по-меки от обичайното, и за най-малките ги нарежете на къси парчета.
3. Смесване на спагетите и соса: Прибавете сварените спагети към соса и разбъркайте добре, за да се покрият равномерно.
4. Сервиране: Поднесете ястието в чинийка, поръсено с настърганото сирене и нарязан пресен магданоз.
5. По желание: За допълнителен вкус можете да добавите малко спанак или пармезан.

Съхранение

- Съхранявайте спагетите болонезе в затворен контейнер в хладилник до 2 дни. Преди следващото сервиране загрейте в микровълнова печка, добавяйки малко вода или бульон, за да предотвратите изсушаване.
- Съхранете в отделни контейнери, ако детето предпочита спагетите отделно от соса, което улеснява съхранението и затоплянето.

Замразяване

- Замразете готовия сос болонезе в затворен контейнер или торба с цип до 2-3 месеца. Размразете в хладилник през нощта и затоплете на тиган на среден огън или в микровълнова печка. Сварете свежи спагети преди сервиране, за да останат с добра текстура.

Съвети

- Тази рецепта е пълна с витамини и протеини. Пуешкото месо е леко и богато на белтъчини, а зеленчуците добавят фибри.
