ВЕЧЕРЯ

Супа от тиква, морков и леща

Топла супа от тиква, морков и червена леща - гладка, с естествена сладост и богата на желязо. Мек начин малкото да опита бобовите. Подходяща е за бебета над 8 месеца.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 20 мин **Общо:** 30 мин **Порции:** 3
Възраст: От 8 месеца **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Яйца

Съставки

- 1 малък морков
- 1 малко парче тиква (около 50 гр.)
- 2 с.л. червена леща (добре измита)
- 1 ч.ч. вода или зеленчуков бульон без сол
- 1 ч.л. зехтин
- 1 щипка риган или мащерка (по желание)

Начин на приготвяне

1. Варене: В малка тенджера сложете тиквата, моркова и лещата. Залейте с около 1 ч.ч. вода или зеленчуков бульон без сол и оставете да къкри на слаб огън около 15-20 минути, докато всички съставки омекнат напълно.
2. Пасиране: Свалете от котлона и пасирайте до гладка, кремообразна текстура. Добавете зехтина и, ако желаете, щипка риган или мащерка за допълнителен аромат.
3. Охлаждане: Оставете супичката леко да изстине и сервирайте. Подходяща е и за обяд, и за ранна вечеря.
4. По желание: За още по-засищащ ефект можете да добавите 1 ч.л. предварително сварен ориз или киноа. Ако детето вече е запознато с яйчен жълтък, половин сварен жълтък се вписва лесно и добавя протеини и добри мазнини.

Съхранение

- Съхранявайте крем супата от тиква, морков и леща в затворен съд в хладилник до 24 часа. При повторно сервиране затоплете леко и разредете с 1-2 с.л. топла вода или зеленчуков бульон без сол, ако се е сгъстила.
- Лещата придава естествена плътност, затова съхранението е кратко - пазете супата в хладилника и я консумирайте до 24 часа.

Замразяване

- Замразете в малки съдове или във формички за лед до 1 месец. Размразете в хладилник през нощта или затоплете директно в малка тенджера на слаб огън, като разбърквате добре.

Съвети

- Тази крем супа е вкусна и лесна за приготвяне. С нея можете да въведете повече фибри, витамини и растителен протеин в детското меню. Мека и топла, тя може да бъде обяд или лека вечеря.