ВЕЧЕРЯ

Супа от червена леща и пащърнак



Супа от червена леща и пащърнак - с мек, естествено сладък вкус и копринена текстура. Лесна за приемане и подходяща за бебета над 8 месеца, които въвеждат нови вкусове.

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

Съдържа алергени: Млечни продукти

Съставки

- ½ пащърнак (малък)
- ⅓ морков
- 1 ч.ч. вода
- 2 с.л. червена леща

Начин на приготвяне

1. Подготовка: Измийте червената леща под течаща вода, докато водата стане бистра. Нарежете пащърнака и моркова на малки парченца, за да се сварят по-бързо.
2. Варене: В малка тенджера добавете лещата, зеленчуците и водата. Варете на слаб до среден огън, докато всички съставки омекнат напълно, около 15-20 минути.
3. Пюриране: Ако желаете по-гладка текстура, пюрирайте супата с пасатор до получаване на кремообразна консистенция. Ако детето вече хапва по-груба текстура, оставете част от зеленчуците на малки парченца.
4. Сервиране: Поднесете леко охладена, като по желание добавите капчица зехтин или бучица масло за по-богат вкус.
5. По желание: Можете да обогатите супата с щипка куркума (след 10 месеца) за мек аромат.

Съхранение

- Съхранявайте супата от червена леща в затворена кутия в хладилник до 2 дни.
- При повторно поднасяне затоплете на слаб огън и разбъркайте добре; добавете малко вода, ако е необходимо, за да възстановите кремообразната консистенция.

Замразяване

- Замразете супата във форми за лед или малки контейнери до 1 месец; размразете в хладилник през нощта и затоплете.

Съвети

- С тази супа от червена леща и пащърнак можете да включите растителен протеин, фибри и витамини в менюто на малките. Тя е лека, но засищаща, подходяща за бебета след 8-ия месец при въведени кореноплодни и червена леща.
