ВЕЧЕРЯ

Телешко с картофи и грах на пара



Телешко на пара с картоф и грах - меко, засищащо и богато на желязо и протеини. Балансирана вечеря за деца над 1 година.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 75 мин **Общо:** 85 мин **Порции:** 2
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти

Съставки

- 50 гр. телешко месо, нарязано на ситно (сварено или приготвено на пара)
- 1 малък картоф
- 2 с.л. грах (пресен или замразен)
- 1 ч.л. зехтин или масло

Начин на приготвяне

1. Сваряване на месото: Сварете телешкото в неподсолена вода на слаб огън около 60 минути, докато омекне напълно, и го нарежете на ситно.
2. Приготвяне на зеленчуците: Обелете картофа и го нарежете на малки кубчета. Заедно с граха го пригответе на пара или го сварете, докато омекне добре.
3. Комбиниране: Смесете сварените зеленчуци с предварително приготвеното телешко месо.
4. Обработка: Ако ястието е предназначено за по-малко дете, можете леко да го намачкате с вилица или да го пасирате до желаната текстура. За деца до година и половина винаги сплесквайте граха с вилица.
5. Сервиране: Поднесете леко охладено. Добавете няколко капки зехтин или масло за по-мек вкус.
6. По желание: За обогатяване на вкуса можете да добавите щипка сушена мащерка, копър или куркума. Това са подправки, които са подходящи за малки деца. Ако детето вече приема млечни продукти, можете да добавите и малка лъжичка настъргано сирене към готовото ястие.

Съхранение

- Съхранявайте телешкото с картофи и грах в затворен контейнер в хладилника до 2 дни. Преди повторна консумация затоплете в микровълнова печка или на водна баня, разбъркайте и охладете до топла температура.
- Ако ястието е намачкано или пасирано, поставете го в стъклен контейнер, за да избегнете вкусови промени от пластмаса.

Замразяване

- Замразете пасираното или намачканото месо с картофи във формички за лед или малки контейнери до 1 месец. Размразете в хладилник през нощта и затоплете до горещо, след което охладете до приятна температура.
