ВЕЧЕРЯ

Тиквен пай без захар (солен)



Солен тиквен пай без захар, мек и ароматен, с пюре от печена тиква и малко сирене. Подходящ за празничната трапеза и за бебета над 8 месеца.

Подготовка: 5 мин **Готвене:** 55 мин **Общо:** 60 мин **Порции:** 4
Възраст: От 8 месеца **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Яйца, Глутен

Съставки

- 150 гр. сварена/печена тиква (пюрирана)
- 1 яйце
- 1 с.л. пълнозърнесто брашно или овесено брашно
- 1 с.л. обезсолено сирене или извара
- Капка зехтин

Начин на приготвяне

1. Подготовка на тиквата: Изпечете тиквата на 180°C около 30 минути или я сварете 15 минути и я пасирайте.
2. Смесване: В купа смесете пюрираната тиква, яйцето, брашното и сиренето или изварата. Разбъркайте добре, докато получите гладка и хомогенна смес.
3. Подготовка за печене: Намажете малка форма с капка зехтин и изсипете сместа, като я заравните внимателно.
4. Печене: Печете в предварително загрята фурна на 180°C за около 20-25 минути, докато паят се стегне и придобие лек златист цвят.
5. Сервиране: Оставете леко да се охлади и поднесете като топла вечеря или като студен вариант на следващия ден.
6. По желание: Като допълнение можете да добавите и малко настъргано обезсолено сирене отгоре преди печене. Ако искате да увеличите фибрите, заменете брашното с фино смлени овесени ядки.

Съхранение

- Съхранявайте тиквения пай в хладилник в затворен съд или покрит с фолио до 48 часа.
- Поднесете студен или затоплете леко на фурна при 160°C за 5-10 минути преди консумация.

Замразяване

- Замразете тиквения пай в пластмасова кутия до 1 месец; размразете в хладилник през нощта, след което затоплете леко на фурна.

Съвети

- Няма нужда от сложни рецепти, за да създадете празнично усещане. Понякога една малка и проста рецепта, пълна с тиква, яйце и сирене, е напълно достатъчна, за да ви напомни, че празникът започва в кухнята.
