ВЕЧЕРЯ

Цветна паста с авокадо и тиква



Кремообразна паста с печена тиква и авокадо, с естествена сладост, полезни мазнини и бета-каротин. Цветна вечеря за малките.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 20 мин **Общо:** 30 мин **Порции:** 2
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Глутен

Съставки

- 1/2 ч.ч. сварена паста (може и малки форми като звездички или охлювчета)
- 1/3 ч.ч. печена или сварена тиква
- 1/4 добре узряло авокадо
- 1 ч.л. зехтин или малко масло
- Щипка сушен риган или копър (по избор)
- 2-3 с.л. вода от варенето на пастата (ако се налага разреждане)

Начин на приготвяне

1. Сваряване на пастата и тиквата: Сварете пастата според указанията на опаковката. Нарежете тиквата на кубчета и я сварете 10-12 минути, докато омекне.
2. Пюриране на основата: В купа или с помощта на блендер смесете тиквата и авокадото до получаване на кремообразна консистенция. Добавете зехтина (или маслото) и щипката ароматна подправка.
3. Смесване с пастата: Прибавете пюрето към предварително сварената и отцедена паста. Разбъркайте внимателно, така че сосът да обгърне всяка хапка. Ако е необходимо, добавете малко от водата, в която се е варила пастата, за да стане ястието още по-меко и гладко.
4. Сервиране: Поднесете ястието леко топло. За деца, при които млечните продукти вече са въведени, можете да добавите малко настъргано сиренце отгоре - за допълнителен вкус и калций.
5. По желание: Ако искате да обогатите ястието допълнително, можете да добавите щипка куркума за мек аромат.

Съхранение

- Съхранявайте цветната паста с авокадо и тиква в затворен съд в хладилник до 1 ден. Авокадото се окислява бързо, поради което ястието е най-добро, ако се консумира свежо.
- При подгряване на пастата добавете малко гореща вода, за да възстановите кремовата консистенция, тъй като авокадото може да се загъсти при охлаждане.

Съвети

- С тази рецепта добавяте още една надеждна идея към менюто за малки деца, която е хем балансирана, хем бърза и сигурна. Подходяща за делнични вечери, преход към по-твърди храни или просто когато искате нещо лесно, но хранително.
