ВЕЧЕРЯ

Чорба с пилешко филе и фиде



Лека чорба с пилешко филе, фиде и настърган морков - мек вкус и позната топлина. Подходяща за обяд или вечеря на деца над 1 година и за цялото семейство.

Подготовка: 15 мин **Готвене:** 35 мин **Общо:** 50 мин **Порции:** 3
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Глутен

Съставки

- 1/4 пилешко филе (около 50 гр., без кожа)
- 1 с.л. фиде
- 1/3 морков (настърган или ситно нарязан)
- 1-2 с.л. тиквичка (обелена и настъргана)
- 1 с.л. ситно нарязано картофче (или сладък картоф)
- 1 ч.л. студено пресован зехтин или масло (по избор)
- 1 и 1/2 ч.ч. вода
- Няколко капки лимонов сок (по желание)
- Щипка пресен копър (по избор)

Начин на приготвяне

1. Подготовка на месото: Поставете пилешкото филе в тенджера със студената вода. Когато заври, отстранете образувалата се пяна и варете на слаб огън до омекване (около 20 минути).
2. Добавяне на зеленчуците: Извадете месото, нарежете го на много ситни парченца и го върнете в тенджерата. Добавете настъргания морков, тиквичката и картофа. Гответе още 10 минути до пълно омекване на зеленчуците.
3. Завършване с фиде: Добавете фидето и варете според указанията (обикновено 4-5 минути), докато омекне добре. По желание добавете 1 ч.л. зехтин или малко масло в края за по-мек вкус.
4. Охлаждане и сервиране: Поднесете леко охладена, по желание с няколко капки лимонов сок за типичния вкус на чорба. Супата трябва да бъде с лека консистенция и добре сварени съставки, лесни за дъвчене и преглъщане.
5. По желание: Ако желаете да добавите още полезни съставки към пилешката чорба - 1 ч.л. фино настъргана ябълка може да се добави в края за леко сладък вкус, а пък малко копър или магданоз ще обогатят вкуса и ще добавят витамини.

Съхранение

- Съхранявайте чорбата с пилешко филе и фиде в затворен съд в хладилника до 2-3 дни. Преди сервиране загрейте добре, след което оставете да се охлади до топла температура, подходяща за детето.
- Ако фидето е поело твърде много течност, добавете малко вода при подгряване, за да възстановите желаната консистенция.

Замразяване

- Замразете чорбата в тава за замразяване или в малки пластмасови съдове до 1 месец. Отстранете въздуха от торбичките за замразяване. Размразете в хладилник през нощта, след което подгрейте на котлона или в микровълнова печка.
- За по-удобно съхранение замразете във форми за лед (без фидето, добавете го при подгряване), така че всяка порция ще бъде лесна за отделяне и отмерване.

Съвети

- С тази топла и ароматна чорба можете да внесете разнообразие в ежедневното детско меню. В нея се съчетават крехкото пилешко, меките зеленчуци и фидето, всичко в една купичка. Лека, но хранителна, тя е особено подходяща в дните, когато търсите нещо лесно и балансирано.
