ВЕЧЕРЯ

Яхния от леща с моркови и картофи



Гъста, мека яхния от леща с моркови и картофи, точно както я помним от детството, но без нищо излишно. Лещата е сред най-добрите източници на желязо за малки деца и тук се сварява до съвсем крехка.

Подготовка: 15 мин **Готвене:** 40 мин **Общо:** 55 мин **Порции:** 6
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Алергени: без основни алергени

Съставки

- 200 гр. зелена или кафява леща
- 2 моркова
- 2 картофа
- 1 малка глава лук
- 3 с.л. зехтин
- 2 с.л. доматено пюре
- 1 ч.л. сладък червен пипер
- 1/2 ч.л. сушена чубрица
- 1 дафинов лист
- 800 мл. топла вода

Начин на приготвяне

1. Изплакнете лещата под течаща вода и я прегледайте за камъчета.
2. Нарежете лука на ситно, а морковите на тънки колелца. Задушете ги в зехтина за 3-4 минути.
3. Добавете червения пипер, разбъркайте за няколко секунди и веднага залейте с 800 мл. топла вода.
4. Добавете лещата и дафиновия лист и варете под капак на слаб огън 20 минути.
5. Обелете картофите, нарежете ги на малки кубчета и ги добавете заедно с доматеното пюре и чубрицата.
6. Варете още 15-20 минути, докато лещата и картофите станат съвсем меки.
7. Извадете дафиновия лист. За по-малки деца размачкайте порцията леко с вилица.

Съхранение

- Съхранявайте в затворен съд в хладилник до 3 дни: яхнията става още по-вкусна на следващия ден.
- Преди повторна консумация затоплете на слаб огън с 1-2 лъжици вода.

Замразяване

- Замразете на порции в затворени кутии до 2 месеца.
- Размразете в хладилник и затоплете на слаб огън, като разбърквате добре.

Съвети

- Ако детето предпочита по-гладки текстури, пасирайте половината яхния и я върнете в тенджерата: става кремообразна, но с малки меки парченца.
- Капка лимонов сок в чинията помага желязото от лещата да се усвоява по-добре.
