

POMYSŁY NA POSIĘKI DLA DZIECI

Owsianka/jaglanka malinowo- migdałowa

- 4 łyżki płatków owsianych lub jaglanych,
- 150 ml dowolnego mleka (krowie lub roślinne)
- 50 g malin
- 1 łyżka migdałów
- 1 łyżeczka miodu

Płatki zalać gorącym mlekiem, dodać dodatki i odstawić pod przykryciem lub płatki zalać zimnym mlekiem i chwilę podgotować, po czym przykryć. Jeść po ok. 15 minutach, aż płatki wchłoną cały płyn.



Pasta jajeczna z suszonymi pomidorami

- + kromka chleba + dowolne warzywo
- 1 jajko
- 1 łyżka jogurtu naturalnego
- ½ łyżeczki musztardy
- 3 suszone pomidory osączone z zalewy
- koperek lub szczypior do posypania
- sól, pieprz, papryka ostra do smaku

Jajka i pomidory rozdrobnić. Wrzucić do malaksera wraz z pozostałymi składnikami i zmiksować. Przyprawić do smaku. Pastę posypaną koperkiem/ szczypiorkiem podać z chlebem i warzywami.



Duszone pulpeciki w warzywach

- 4 porcje
- 400 g mielonego mięsa
- 1 jajko
- 2 łyżki mąki gryczanej lub ryżowej
- 50 g cebuli
- 45 g marchewki
- 400 g pomidorów krojonych z puszki
- 100 g cukinii
- 100 g papryki czerwonej
- 1 ząbek czosnku
- 60 g kaszy jaglanej
- sól, pieprz, papryka ostra i słodka, oregano i szalwia

Na patelnię wrzucić pomidory, pokrojoną w kosteczkę cebulę, posiekany czosnek i pokrojoną w cienkie półplasterki obraną marchew. Przyprawić: solą, pieprzem, oregano, papryką ostrą i słodką. Podgrzewać pod przykryciem. Mięso wyrobić dokładnie z jajkiem, mąką i przyprawami: solą, pieprzem, papryką słodką, szalwią.

Formować małe kuleczki i wrzucać do gotujących się warzyw. Dusić pod przykryciem. Podawać z ulubioną kaszą lub ryżem. Można posypać ulubioną zieleniną: natką pietruszki lub koperkiem.



Budyń jaglany czekoladowy z orzechową posypką

- 150 ml dowolnego mleka
- 5 łyżek ugotowanej kaszy jaglanej
- 1 łyżeczka kakao
- 1 dojrzały banan
- ½ łyżeczki miodu
- 10 g orzechów włoskich lub laskowych

Ugotowaną kaszę podgrzać na mleku. Zmiksować wraz ze wszystkimi składnikami za pomocą blendera na gładki mus. Udekorować orzechami.

Krem z zielonego groszku

- 400 g mrożonego groszku
- 400 g mleka kokosowego
- 200 ml bulionu warzywnego lub drobiowego
- 1 cm świeżego imbiru
- 10 g trawy cytrynowej
- 2 suszone liście lionki
- 1 łyżka oleju
- sól, pieprz
- kiełki do dekoracji

Na oleju poddusić posiekany imbir, trawę cytrynową i liście limonki. Dusić 2-3 minuty, a następnie dodać groszek i dusić kolejne 2 minuty. Zalać całość gorącym bulionem i mlekiem kokosowym. Gotować ok 10-12 minut aż groszek zrobi się miękki. Zblendować zupę, doprawić solą i pieprzem do smaku. Podawać ozdobioną kiełkami.



Smacznego!
Anna Kuczkin