

PRZEPISY ŚWIĄTECZNE DLA MALUSZKA



WEJDŹ NA
WWW.1000DNI.PL



PIEROGI Z PIECZARKAMI

ODPOWIEDNIE DLA CAŁEJ RODZINY





PIEROGI Z PIECZARKAMI

Składniki:

Farsz:

- 600 g ziemniaków,
- 1 pęczek natki pietruszki,
- olej rzepakowy,
- 300 g pieczarek,
- 3 łyżki mielonego twarogu,
- ¼ łyżeczki majeranku,
- ząbek czosnku.

Ciasto:

- 4 i ½ szklanki mąki orkiszowej,
- 2 i ¼ szklanki gorącej wody,
- 3 łyżki oleju rzepakowego,
- szczypta soli.

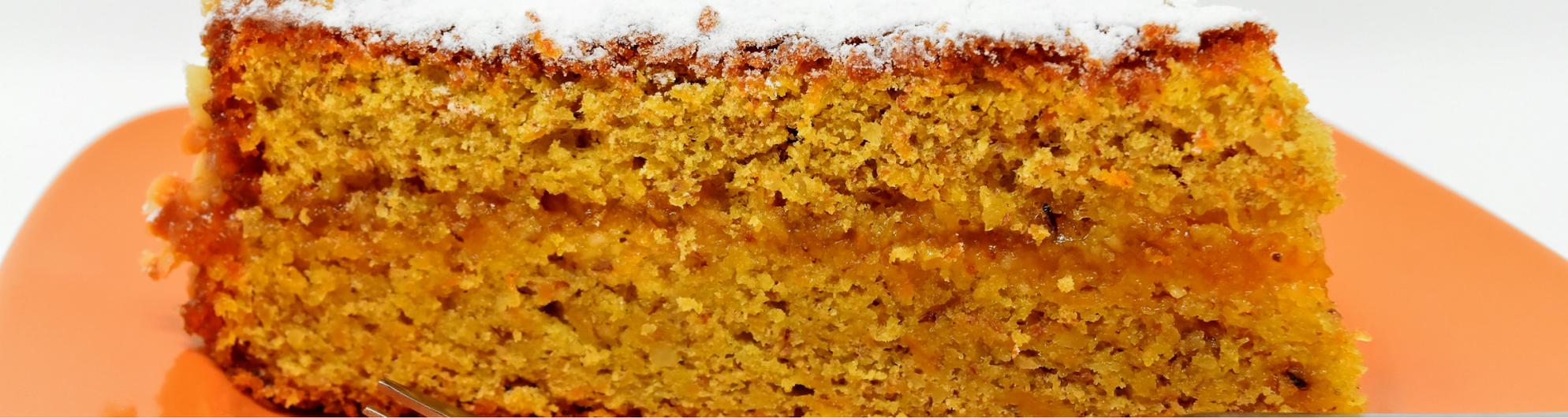
Przygotowanie:

Ugotuj obrane ziemniaki. W tym czasie rozgrzej olej na patelni i dodaj pokrojone pieczarki, ząbek czosnku i duś je na średnim ogniu. Ziemniaki połącz z pokrojoną natką, pieczarkami, twarogiem, majerankiem i wymieszaj. Z podanych składników przygotuj ciasto i zagnieć je. Gotowe ciasto przykryj ściereczką i odstaw na 30 min. Rozwałkuj ciasto i za pomocą szklanki wytnij kółka. Do środka daj łyżeczkę farszu i zaklej. Gotowe pierogi wrzuć do wrzącej wody i gotuj do wyłynięcia.

CIASTO MARCHEWKOWE

ODPOWIEDNIE DLA CAŁEJ RODZINY





CIASTO MARCHEWKOWE

Składniki :

- 200 ml mleka,
- 100 g kaszki wielozbożowej bezmlecznej,
- 1 jajko,
- 2 średniej wielkości marchewki dobrej jakości lub gotowana marchewka typu puree,
- 1/2 łyżeczki sody,
- 1/4 łyżeczki cynamonu,
- 1 łyżeczka oleju rzepakowego.

Sposób przygotowania:

Jeśli korzystasz ze świeżej marchewki to ją obierz i na tarce zetrzyj na najdrobniejszych oczkach. Wymieszaj wszystkie składniki z marchewką. Jeśli ciasto wyszło zbyt wodniste - dodaj łyżkę kaszki. W naczyniu żaroodpornym umieść wszystkie składniki i zapiecz przez 15-20 min w 180 stopniach. Podawaj po wystudzeniu. Opcjonalnie możesz posypać cukrem pudrem dla starszych domowników.

ZUPA RYBNA DLA MALUCHA

ODPOWIEDNIE DLA CAŁEJ RODZINY





ZUPA RYBNA DLA MALUCHA

Składniki :

- 1 litr bulionu warzywnego bez soli,
- 2 ziemniaki,
- proponowane warzywa: 2 marchewki, 2 łydzy selera naciowego
- 1 mały filet z ryby morskiej np. dorsza,
- przyprawy: szczypta kurkumy, mielonego ziela angielskiego, szczypta lubczyku,
- 1/2 szklanki przecieru pomidorowego.

Sposób przygotowania:

Do bulionu warzywnego dodaj przyprawy, ziemniaki, warzywa i pomidory. Gotuj do miękkości i zmiksuj. Dodaj kawałki ryby i gotuj kolejne 7 min., aż ryba się ugotuje. Podawaj po ostudzeniu. Dla starszych domowników możesz dodać sól dla smaku.

SMACZNYCH I ZDROWYCH ŚWIĄT

PAMIĘTAJ, ŻE W ŚWIĘTACH
NAJWAŻNIEJSZY JEST CZAS SPĘDZANY Z
NAJBLIŻSZYMI. JEŚLI NIE MASZ PEWNOŚCI
CZY TWÓJ MALUCH POLUBI SIĘ Z TYMI
DANIAMI, TO WARTO KORZYSTAĆ Z
GOTOWYCH ROZWIĄZAŃ, KTÓRE DZIECKO
ZNA I LUBI - NA PRZYKŁAD Z ULUBIONYCH
PRODUKTÓW DEDYKOWANYCH
NIEMOWLĘTOM I MAŁYM DZIECIOM, KTÓRE
PODLEGAJĄ RESTRYKCYJNYM
REGULACJOM JAKOŚCI I
BEZPIECZEŃSTWA.

WEJDŹ NA
WWW.1000DNI.PL

