

ПШЕНИЧЕН ГРИС СЪС СЪОМГА И ТИКВА

Кремообразна каша за похапване на риба от ранна възраст.

СЪСТАВКИ

40 г или половин бурканче	Хомогенизирана съомга с картофи
40 г или половин бурканче	Хомогенизирана тиква
20 г	Пшеничен грис
150-180 ml	Зеленчуков бульон
5 г или 1 ч.л.	Маслиново масло екстра върджин

ПРИГОТВЯНЕ

1. **Пригответе зеленчуковия бульон без сол:** измийте внимателно сезонните зеленчуци като например малко швейцарски манголд, тиквичка и малък картоф, нарежете ги на парчета и след това ги варете около час в 1 литър вода, докато намалите обема на врящата вода до около половината от нея.
2. Когато бульонът е готов, пригответе грис крема, бързо и без варене. В малка купа постепенно изсипете 20 г **пшеничен грис** в 180/200 мл горещ зеленчуков бульон. Разбъркайте за няколко минути и грисът е готов.

**Време за
приготвяне**

8-10'
/без
бульона/

3. Междувременно отворете хомогенизираната съомга с картофи и изсипете половината от бурканчето (40 г) в грис крема с помощта на чаена лъжичка. Повторете същата операция с половината от бурканчето хомогенизирана тиква (40 г) и **внимателно разбъркайте всички съставки.**
4. Накрая **поднесете ястието** на детето си в чиния: изсипете крема от грис, съомга и тиква в чинията му и овкусете с чаена лъжичка екстра върджин зехтин (5 г).

СЪВЕТИ

- Пълноценна рецепта за хранене, препоръчвана **от 6 месеца, идеална и за ранните фази на отбиване**, освен ако педиатърът не е препоръчал друго.
- По време на отбиването е важно да се въведе риба в диетата на детето, която е едновременно източник на **висококачествен протеин и източник на „добри мазнини“**, т.е. омега-3.



- Можете да **разнообразите** тази рецепта, като използвате същото количество други зърнени каши, като например оризова каша. Можете също така да пригответе това ястие, като използвате пастърва, хомогенизирана с картофи, или пастърва, хомогенизирана с картофи, като алтернатива и да разберете какво харесва детето ви.
- Рецептът е източник на **минерални соли** (фосфор, цинк и калий), **бета-каротин и витамини от група В** за подпомагане на растежа.
- **Алергени:** риба, пшеница. Може да съдържа следи от мляко