

# КЮФТЕТА ОТ ПУЕШКО, СЛАДКИ КАРТОФИ И ТИКВИЧКИ



*Вкусна рецепта за стимулиране на вкуса и сетивността на вашето дете.*

## СЪСТАВКИ

Съставки за 6 кюфтета с размер около 3 см	
15 г припл.	Галета
120 г или 1 бурканче	пуешко и пюре от сладки картофи
20 г	Варени тиквички
10 г или 1 с.л.	Маслиново масло екстра върджин

Време за подготовка	<b>12-14'</b>
Почивка	<b>20-30'</b>
Време за готвене	<b>6'</b>
<b>ОБЩО</b>	<b>38-50'</b>

## ПРИГОТВЯНЕ

- Зеленчуци:** измийте внимателно една тиквичка и я нарежете на тънки филийки. Вземете 20 г и ги сварете в тиган с 1-2 супени лъжици вода.
- Тесто:** след като тиквичките се сварят, направете тестото за кюфтета, като смесите сварените зеленчуци с 1 буркан пюре от пуешко и сладки картофи (120 г) и 15 г галета. Разбийте с лъжица и накрая добавете чаена лъжичка олио (5 гр.). Разбъркайте внимателно сместа до получаване на гладка и хомогенна смес (ако е твърде компактна може да добавите 1-2 супени лъжици вода).

3. Оставете сместа за кюфтетата да престои в хладилника за около 20-30 минути, за да стане стегне.
4. **Кюфтета:** С мокри ръце поставете чаена лъжичка от тестото върху дланта си и с кръгови движения оформете малки кюфтенца с размер около 3 см.
5. Загрейте 2 супени лъжици вода и 1 с.л. маслиново масло (5 г) в тиган на слаб огън и наредете кюфтетата. Оставете да се готвят леко с капак за 6-7 минути, като ги обърнете по средата на готвенето и добавете 3-4 супени лъжици вода, ако изсъхнат твърде много.
6. Сервирайте кюфтетата топли като ги нарежете на малки хапки. Приятен апетит!

## СЪВЕТИ

- Пълна рецепта за ястие от 12 месеца.
- Стимулирайте любопитството на вашето дете с вкусни съставки, но без да се отказвате от употребата на безопасни съставки за възрастта му, като продуктовата линия "Taste Discovery".
- В горещите летни дни можете да изберете да ги пригответе предварително и да ги сервирате топли или студени!



- Отличен източник на фибри, минерални соли (желязо, цинк, фосфор), витамин А и витамини от група В.
- Алергени: пшеница.