Recepty 10-12 měsíců

10-12 MĚSÍCŮ

ČLÁNEK

ŘÍJ 21, 2016

2 MINUTY

Inspirujte se jednoduchými recepty pro spokojená dětská bříška a staňte se nejoblíbenějším šéfkuchařem vašeho malého strávníka.

Pohanková polévka

Ingredience: 3 lžíce pohanky, 2 lžíce ovesných vloček, kmín, mrkev, brokolice, cibule, olej.

Postup: Opražíme cibuli a kmín, přidáme pohanku, vločky, mrkev na kolečka, brokolici a zalijeme vodou. Polévku rozmixujeme.

Bramborové pyré s drůbežím masem

Ingredience: vařené drůbeží maso, brambory, 1 šálku mléka.

Postup: Očištěné, oloupané a nadrobno nakrájené brambory zalijeme hovězím vývarem a uvaříme doměkka. Rozmixujeme, promícháme s prolisovanou nebo najemno rozmačkanou zeleninou a vyšleháme s mlékem. Hned podáváme.

Špenátová pomazánka

Ingredience: máslo, špenát listový, šalotka, kozí sýr.

Postup: Na másle podusíme šalotku a přidáme nakrájený špenát. Necháme vychladnout a přimícháme kozí sýr. Směs smícháme s máslem.

Cuketová polévka

Ingredience: cuketa, brambory, česnek, majoránka.

Postup: Cuketu a brambory nakrájíme na kostičky a dáme vařit do vody. Po změknutí přidáme prolisovaný česnek a majoránku.

Rýžové pyré se zeleninou

Ingredience: mrkev, brokolice, květák, rýže

Postup: Zeleninu podusíme a smícháme s uvařenou rýží.

Ovocná kaše

Ingredience: 1 jablko, maliny.

Postup: Ovoce podusíme, prolisujeme a svaříme do husta.

RECEPTY S NESTLÉ

Omáčka ze sušeného ovoce

Ingredience: 25g Nestlé Sinlac, 50ml vody, 3 křížaly

Postup: Sušené ovoce namočíme na půl hodiny do vlažné vody. Poté rozmixujeme s 20ml vody, ve které bylo ovoce namočené. Prášek Sinlac a vodu rozmísíme bez hrudek, smícháme sinlacové pyré a ovocný mix, podle potřeby dochutíme jablečnou nebo hruškovou šťávou. Podáváme s ovocem nebo ovocným pyré.

Bramboráčky

Ingredience: 250g Nestlé Sinlac, 150g rostlinného oleje, 200g brambor.

Postup: Olej smísíme s Nestlé Sinlac, zpracujeme s uvařenými a rozmačkanými bramborami a vyválíme na půl centimetru tlusté těsto. To dvakrát třikrát přehneme a při posledním vyválení připravíme těsto o tloušťce 1 cm. Vykrájíme placky, vršky potřeme olejem a upečeme v předehřáté troubě (180 C) dozlatova.

Brokolicová polévka

Ingredience: 100ml kojenecké vody, 1 lžíce vařené brokolice, 1 lžíce Nestlé Sinlac.

Postup: Brokolici uvaříme doměkka a rozmačkáme. Přidáme vodu, ve které se brokolice vařila, a Nestlé Sinlac. Promícháme a podáváme (starším dětem je možné do polévky přidat také kousky nerozdrobených brokolic).

Zapékanka

Ingredience: 2 uvařené brambory,lžíce uvařeného a pomletého masa, malá uvařená mrkev, lžíce uvařené brokolice, 2 lžičky Nestlé Sinlac.

Postup: Na jemném struhadle nastrouháme mrkev a rozmačkáme vařené brambory a brokolici (každé v jiné misce). K mrkvi a brokolici přidáme lžičku Nestlé Sinlac. Do malé zapékací misky položíme vrstvu brambor, potom vrstvu mrkve, masa a potom brokolici. Nakonec vše překryjeme zbytkem brambor. Pečeme ve vyhřáté troubě 5-6 minut. Tip: místo brambor je možné použít rýži nebo bezlepkové těstoviny.