

Овощное пюре ассорти для питания детей до 1 года

Овощное пюре ассорти для питания детей до 1 года – материал раздела «Азбука рецептов» православного портала «Азбука веры».

Оригинал и другие материалы: azbyka.ru/recept/ovoshhnoe-pyure-assorti-dlya-pitaniya-detej-do-1-goda

«Азбука веры» – некоммерческий просветительский проект, все материалы которого доступны бесплатно. Поддержать портал: azbyka.ru/kak-pomoch

Овощное пюре ассорти для питания детей до 1 года

Ингредиенты

- морковь - 50 г,
- капуста - 50 г,
- картофель - 50 г,
- зелёный горошек - 50 г,
- молоко - 50-100 г,
- сливочное масло - 1 ч. ложка.

Приготовление

1. Овощи помыть, очистить, снова помыть и мелко нарезать.
2. Морковь и капусту сложить в сотейник и тушить под крышкой в небольшом количестве воды до полуготовности.
3. Добавить в сотейник нарезанный картофель, зелёный горошек и всё вместе тушить еще 30 минут.
4. Затем готовые овощи протереть в горячем виде через сито и развести горячим молоком.
5. Все хорошо размешать, довести пюре до кипения и, сняв с плиты, взбить миксером или блендером так, чтобы пюре было пышным и без комков.
6. Готовое пюре заправить чайной ложкой сливочного масла и немного остудить перед подачей.



Спасибо, что читаете вместе с «Азбукой веры».

Другие материалы раздела – azbyka.ru/recept

Поддержать портал – azbyka.ru/kak-pomoch