



Kuckó Bólcsi
Receptes füzete
2020.



Gyermekek étrendjének kialakítása:

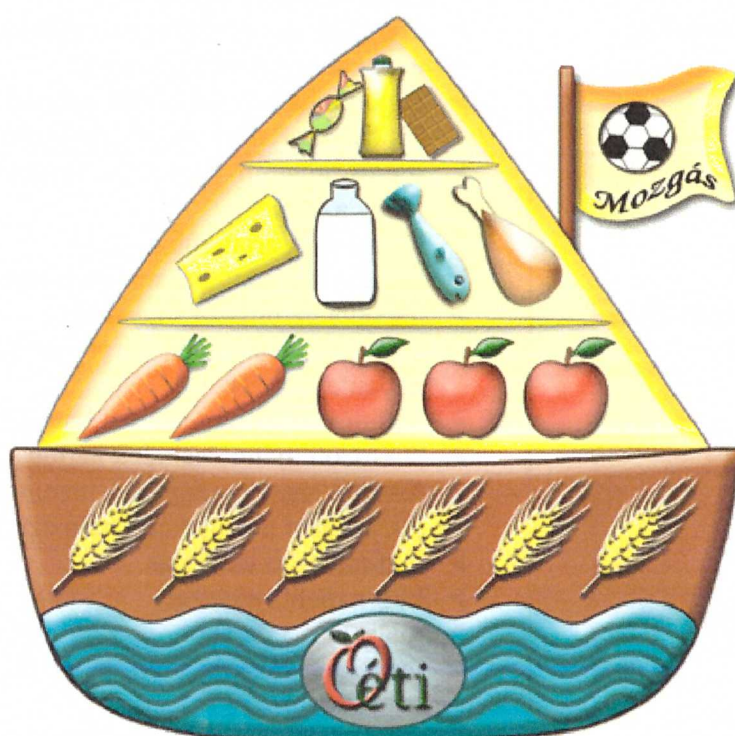
A gyermekek étrendjét úgy kell összeállítani, hogy az 5 alapélelmiszer csoport mindegyikéből naponta szerepeljen az étkezések során. Ha ez nem valósul meg, akkor arra kell törekedni, hogy háromnaponta minden sorra kerüljön. Fontos, hogy a gyermek sokféle ételt ismerjen meg, melyek különböző ízűek, színűek, konzisztenciájúak, texturáltságúak és hőmérsékletűek legyenek.

5 alapélelmiszer csoport:

| | alapélelmiszer | jellemzője |
|---|---------------------------|---|
| 1 | kenyér és cereáliák | <ul style="list-style-type: none">➤ energiát szolgáltat, vitamin (B1, niacin) és ásványi anyag forrás➤ fehérjetartalma számottevő➤ szerepük van az élelmi rost ellátásban➤ naponta négyszer fogyassza➤ legjobb, ha teljes kiőrlésű gabonából lenne, vagy kis cukortartalmú reggeli cereáliából |
| 2 | gyümölcsök és zöldségek | <ul style="list-style-type: none">➤ fontos vitamin (C,A), és ásványi anyag forrás (Fe, Ca,K)➤ élelmi rost tartalmuk nagy➤ keményítő és cukor tartalmuk energiát szolgáltat➤ naponta háromszor fogyassza➤ mélyzöld, és mély sárga színűeket legalább naponta egyszer➤ befőttet, zöldségkonzervet lehetőleg ne➤ cukrozott gyümölcsitalok kerülése |
| 3 | hús és alternatívái | <ul style="list-style-type: none">➤ fehérjét, zsírt (energiát), vitaminokat(B csoport, A), ásványi anyagokat tartalmaznak➤ legfontosabb vasforrás➤ húst naponta egyszer➤ tojást heti 3 darabot➤ gyerekek inkább több halat és baromfi húst kapjanak➤ füstöltárú fogyasztása kerülendő |
| 4 | tej és tejtermékek | <ul style="list-style-type: none">➤ fehérjét, szénhidrátot, zsírt (energia), vitaminokat(B csoport), ásványi anyagokat tartalmaz➤ kalcium forrásban nagy➤ naponta háromszor fogyassza |
| 5 | olaj, margarin, vaj, zsír | <ul style="list-style-type: none">➤ energiát szolgáltatnak, esszenciális zsírsav forrás, jelentős vitamin tartalom➤ naponta főzéshez, sütéshez, kenyérre kenve➤ legjobbak a növényi zsiradékok |

Az elfogyasztott étel mennyiségét mindig a gyermek étvágya határozza meg.

Legszemléltetőbb mód a táplálkozási piramis, ami hasznos tanácsokkal szolgál, és nagyon látványos mindenki számára. A különféle ételcsoportokat osztja fel, annak ajánlott bevitelére szerint. A gabonák helyezkednek el alul, ezt a zöldségek-gyümölcsök követik, majd feljebb haladva a tejtermékek és húsok, a piramis csúcsán pedig a cukrok és zsírok találhatók. Az ábra értelmezése hogy, minél feljebb haladunk, annál kevesebbet kell fogyasztanunk az adott élelmiszercsoportból. A második ábra szemlélteti, hogy mennyire fontos, hogy már gyermekkorban kialakuljon az egészséges táplálkozás, és a mozgás. Az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet kidolgozott egy korszerű, gyermekek számára is érthető táplálkozási piramist, ez az OÉTI-hajó.



Egy napi étrend ajánlott összetétele, vagyis az „okostányér”:

Ez egy korszerű étrend kialakítását támogató iránymutatás. Ábrázolja, hogy a kiegyensúlyozott táplálkozáshoz naponta milyen élelmiszertípusoknak kellene a tányérunkra kerülnie, mind a zöldségekből, gyümölcsökből, gabonafélékből, hús- és hal félékből, tojásból, tej- és tejtermékekből. Útmutatást ad a zsír-, cukor- és só bevitel mérséklésére és a megfelelő folyadékbevitelre.

OKOSTÁNYÉR®



Használj a lehető legkevesebb sót, cukrot és zsíradékot az ételek elkészítéséhez!

Folyadékok



Igyl bőségesen ivóvizet!



Egyél minden nap friss zöldséget, gyümölcsöt!



Napi ételled fele zöldség és gyümölcs legyen!

Zöldségek



Gabonafélék



Fogyassz rendszeresen teljes értékű gabonát!



Válassz változatosan a fehérjeforrások közül!

Húsok/halak/tojás/tej és tejtermékek

Mi legyen egy nap a tányérodon?

Figyelj az elfogyasztott ételek, italok mennyiségére és minőségére! Igyl elegendő folyadékot, étkezz naponta 3-5 alkalommal, változatosan! Fogyassz minden nap zöldséget, gyümölcsöt, teljes értékű gabonát, tejet, zsírszegény tejtermékeket, húsokat!



Összeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Turizmusért Akadémia Élelmiszer-közművelődési Tudományos Bizottsága ajánlásával.

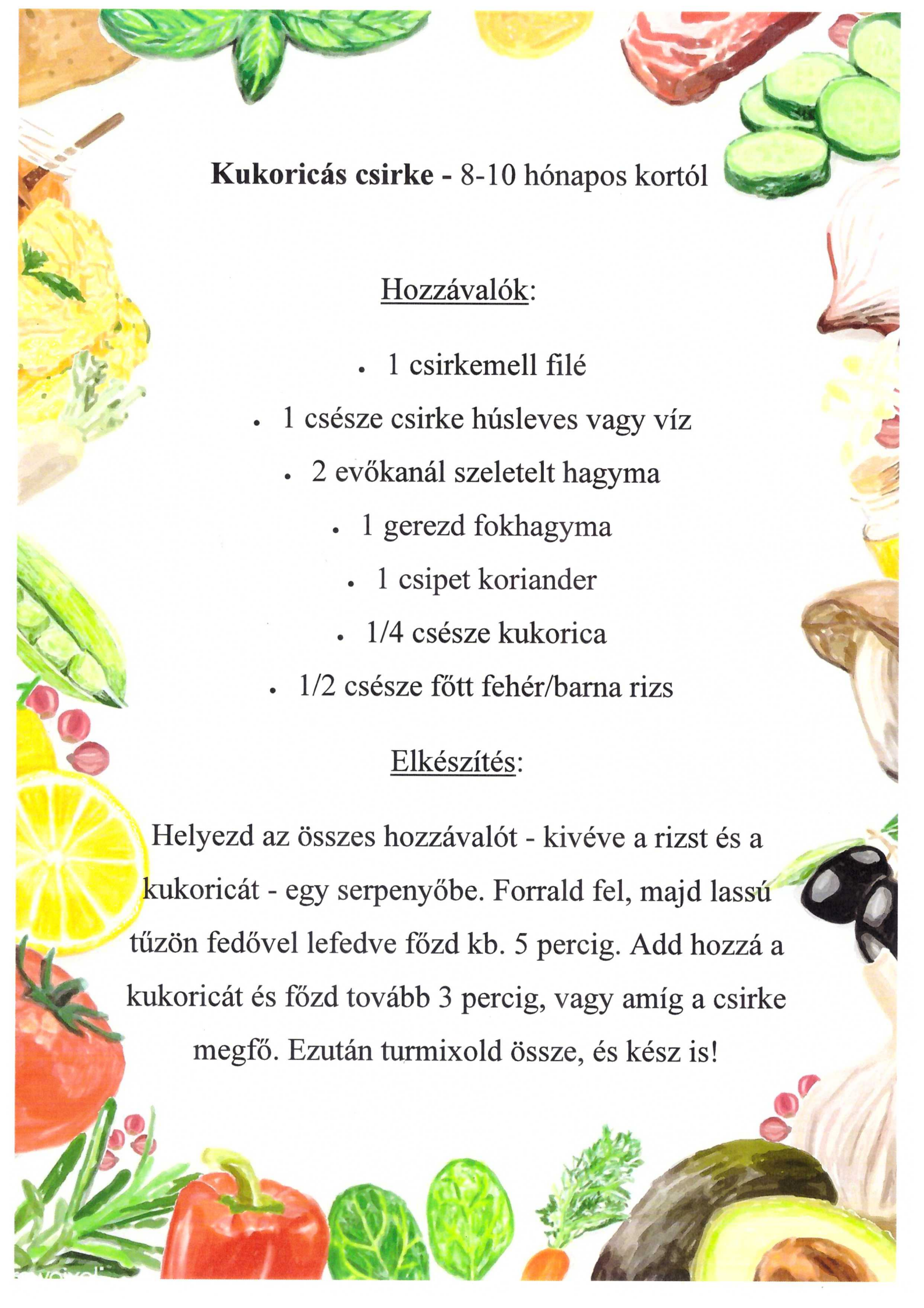
A teljes napi és a 75%-os energia és tápanyagszükséglet az 1–3 éves korcsoport számára

| 1–3 év | Teljes napi szükséglet | 75%-os szükséglet(bölcsődében) |
|------------------------------|------------------------|--------------------------------|
| Energia kJ (kcal) | 5643 (1350) | 4332 (1013) |
| Összes fehérje (g) | 43–53 | 32–39 |
| Fehérjeenergia (%) | 13–16 | 9–13 |
| Összes zsír (g) | 41–44 | 31–33 |
| Zsírenergia (%) | 28–30 | 21–23 |
| Összes szénhidrát (g) | 178–194 | 134–146 |
| Szénhidrát-energia (%) | 54–59 | 41–44 |
| Hozzáadott cukor-energia (%) | 0–10 | 0–7,5 |
| Koleszterin (mg) | 135 | 101 |

„Az egészséges csecsemők, kisgyermek és gyermekek energiaszükségletét az elfogyasztott táplálék mennyisége és a tápanyag-összetétel alapján határozzák meg. Az energiának fedeznie kell a szervezet fenntartásához szükséges energiát, továbbá a fejlődésre, növekedésre és a mozgásra fordított energiát.” (Henter Izabella, Dr. Mramurác Éva, Szabó Zsuzsanna: Táplálkozástani és élelmezéstani ismeretek, Líceum Kiadó, Eger, 2013. 27. o.).



RECEPTEK A KUCKÓ BÖLCSIBŐL



Kukoricás csirke - 8-10 hónapos kortól

Hozzávalók:

- 1 csirkemell filé
- 1 csésze csirke húsleves vagy víz
- 2 evőkanál szeletelt hagyma
 - 1 gerezd fokhagyma
 - 1 csipet koriander
 - 1/4 csésze kukorica
- 1/2 csésze főtt fehér/barna rizs

Elkészítés:

Helyezd az összes hozzávalót - kivéve a rizst és a kukoricát - egy serpenyőbe. Forrald fel, majd lassú tűzön fedővel lefedve főzd kb. 5 percig. Add hozzá a kukoricát és főzd tovább 3 percig, vagy amíg a csirke megfő. Ezután turmixold össze, és kész is!



Vega lasagne - 8 hónapos kortól adható

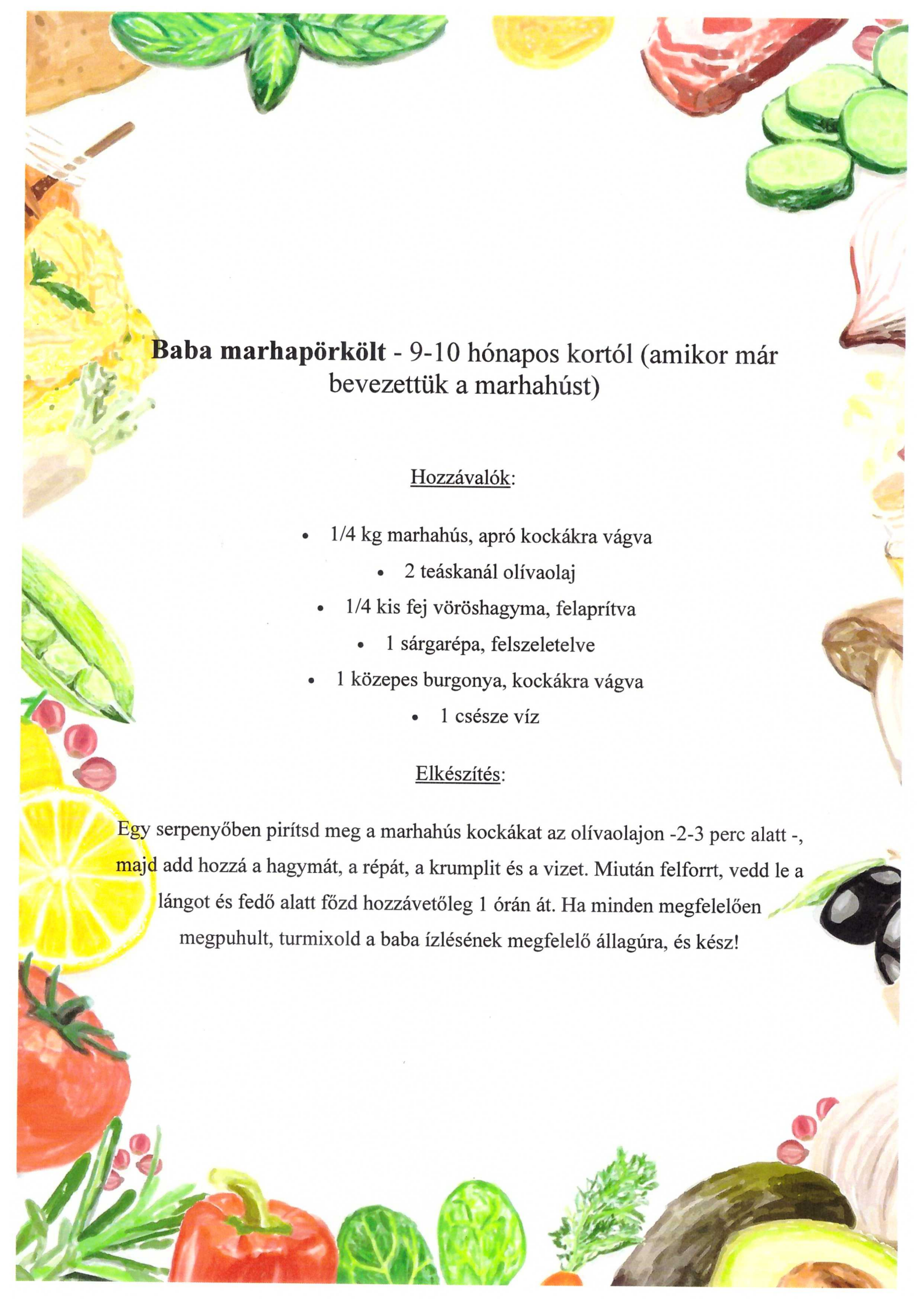
Hozzávalók:

- 1/2 hagyma, kockázva
- 1 evőkanál szűz olívaolaj
- 1 kis gerezd fokhagyma vagy egy csipet fokhagyma por
 - Csipet szárított oregánó
 - 2 sárgarépa, apróra vágva
- 1 csésze cukkini (és / vagy a padlizsán , spenót , borsó , stb) , apróra vágott
 - 2 evőkanál paradicsompüré
 - 1 csésze zöldség- vagy húsleves
 - 1/2 csésze tészta (választott)
 - 2 evőkanál reszelt trappista sajt
- 1 teáskanál parmezán sajt, reszelt (elhagyható)

Elkészítés:

Egy serpenyőben közepes lángon, párold üvegesre a hagymát olíva olajon. Add hozzá a fokhagymát és oregánót, utána tedd bele a sárgarépát, zöldségeket, paradicsompürét és a zöldség-/húslevest. Keverd össze, és forrald fel. Ezután tedd bele a tésztát. Fedd le és főzd 10-15 percig, amíg a sárgarépa megpuhul. Egy krumplinyomóval törd össze az egészet. Vedd le a tűzről és keverd hozzá a sajtokat, és kész!

TIPP: Miután bevezettük a csirkét, adjunk az egészhez csirkemell filét is az elején a hagymával forgatva, majd a végén turmixoljuk össze.



Baba marhapörkölt - 9-10 hónapos kortól (amikor már bevezettük a marhahúst)

Hozzávalók:

- 1/4 kg marhahús, apró kockákra vágva
 - 2 teáskanál olívaolaj
- 1/4 kis fej vöröshagyma, felaprítva
 - 1 sárgarépa, felszeletelve
- 1 közepes burgonya, kockákra vágva
 - 1 csésze víz

Elkészítés:

Egy serpenyőben pirítsd meg a marhahús kockákat az olívaolajon -2-3 perc alatt -, majd add hozzá a hagymát, a répát, a krumplit és a vizet. Miután felforrt, vedd le a lángot és fedő alatt főzd hozzávetőleg 1 órán át. Ha minden megfelelően megpuhult, turmixold a baba ízlésének megfelelő állagúra, és kész!



Céklás áfonyás desszert - 12 hónapos kortól

- 2 közepes cékla, meghámozva és apróra vágva
- 1/2 csésze friss vagy fagyasztott áfonya

Elkészítés:

A céklát és az áfonyát tedd egy serpenyőbe, majd annyi vízzel engedd csak fel, hogy épp ellepje. Főzd közepes lángon 10-15 percig, majd turmixold össze és kész is!



Vagdalt pulykamell cukkinivel babának és a családnak (8. hónaptól)

Hozzávalók 3-4 személyre: 800 g burgonya, 300 g pulykamell, 1 evőkanál citromlé, 1 teáskanál szárított bazsalikom, 800 g cukkini, 1 evőkanál olaj, 1/8 l tejszín, 1 evőkanál vaj, 1/8 l zöldséges húsleves-lé, 1 evőkanál szójaszószt, 2 evőkanál gabonapehely

Elkészítése: A burgonyát megmossuk és fazékba tesszük. Kevés vízzel, lassú tűzön a forrástól számítva kb. 35 perc alatt puhára főzzük. Közben a pulykahúst kb. 1 cm széles, 3 cm hosszú csíkokra vágjuk. A húst citromlével meglocsoljuk, a bazsalikkal behintjük.

A cukkinit megmossuk, meghámozzuk, két végét levágjuk. Durvára lereszeljük. Nagyméretű serpenyőben olajat melegítünk, benne a pulykahúst mindkét oldalról megpirítjuk. A tejszínt hozzáöntjük és fedő alatt, lassú tűzön kb. 10 percig pároljuk.

A reszelt cukkinit hozzáöntjük, újra lefedjük és ismét kb. 10 percig pároljuk.

A baba részére kb. 70 g főtt burgonyát hámozzunk, villával szétörjük. A serpenyőből mintegy 150 g cukkinit hússal együtt kivesszünk, és a burgonyára tesszük. A húst apróbbra vágjuk, vajad adunk hozzá és összekeverjük.

A cukkinit a család többi tagjának húslével felöntjük, a szójaszószt és a gabonapehelyt belekeverjük és még 1-2 percig főzzük. Hámozott főtt burgonyával tálaljuk.




Burgonya pettyes-mártással (10. hónaptól)

Hozzávalók 3-4 személyre: 1 kg rózsaburgonya, 500 g sovány túró, 200 ml tejszín, 80 g reszelt Edami sajt, 2 evőkanál lucernahajtás (vagy helyette zsázsa), 1 csomó kaporlevél, 1 teáskanál csíraolaj, 1 késhegynyi bors, 1 teáskanál só, 40 g héjazott napraforgómag

Elkészítése: A burgonyát folyó vízben alaposan megmossuk, kevés vízben kb. 15-20 perc alatt puhára főzzük. Közben a túrót a tejszínnel és a sajttal simára keverjük. A zsemege hajtásokat és a kaporlevélkéket szűrőben lemossuk, lecsöpögtetjük. A letépdessett kaporlevélkéket és a lucernahajtásokat deszkán aprítókéssel apróra vágjuk. Belekeverjük a túróba.

A baba részére 150 g túrót kivesszünk és olajjal elkeverünk.

A család többi tagja részére a túrót borssal, sóval és a napraforgómaggal ízesítjük. A megfőtt burgonyát meghámozzuk, a baba tányérjára kb. 200 g-os adagot rakunk.
(A többi burgonya a családé.)



Pörkölt tésztával és fejes salátával
Salátafőzelék tésztával és hússzeletekkel (10. hónaptól)

Hozzávalók 3-4 személyre: 500 g marhahús (gulyáshús), 500 g vöröshagyma, 50 g vaj, 3 teáskanál só, 1 teáskanál édesnemes paprika, 2 teáskanál barnamártás, 3 evőkanál sovány tejföl, (35%-os zsírtartalmú), 2 fej saláta, 3 evőkanál joghurt, 3 evőkanál tejszín, 1 teáskanál fűszersó, 1 késhegynyi bors, 250 g teljes kiőrlésű lisztből készült metélt (tészta)

Elkészítése: A gulyáshúst az inaktól, a zsírtól megtisztítjuk, apró kockákra vágjuk.

A hagymát megtisztítjuk, apróra vágjuk. A vajból 25 g-ot serpenyőben felolvasztunk, a hagymát beletesszük, és rövid ideig pirítjuk. Hozzáadjuk a húst és a paprikát. Közepes lángon kb. két órán át pároljuk. Ha a leve elfőtt, kevés vízzel pótoljuk.

Ha elkészült, kb. 40 g húst egy evőkanál levet kiveszünk a babának. A maradék pörköltet ezután megsózzuk, még 5 percig főzzük, belekeverjük a barnamártást, és újra felforraljuk. Majd a tűzről levéve a tejföllel ízesítjük.

Közben a salátát megmossuk, a fonnyadt, sárgult leveleket eltávolítjuk. A zsenge sárgás belső leveleket a baba számára félrerakjuk. A többi levelet falatnyi darabokra tépkedjük. A joghurtból, a tejszínből, a fűszersóból és a borsból salátalevet készítünk. A salátára azonban csak közvetlenül az étkezés előtt öntjük. A baba számára félretett salátaleveleket finom csíkokra vágjuk, 1 evőkanál vajban kb. 5 percen át puhára pároljuk. A salátafőzeléket a hússal és a lével elkeverjük, konyhai robottal pépesítjük. Közben nagyobb fazékban 2 teáskanál sóval vizet forralunk fel, a tésztát beletesszük, és a csomagoláson lévő utasítás szerint puhára főzzük. A megfőtt tésztát tésztaszűrővel leszűrjük. 100 g-ot a babának kiveszünk, és 1 teáskanálnyi vajat teszünk rá. A salátafőzeléket 1 evőkanál tejszínnel ízesítjük, majd a tésztára öntjük.

A maradék vajat a többi tésztára tesszük, a salátát a már elkészített öntettel meglocsoljuk, a pörköltet ízlés szerint utóízesítjük.

Tésztaleves hússal (8. hónaptól)

Hozzávalók 3-4 személyre: 300 g comb, 1 l víz, 1 babérlevél, 300 g sárgarépa, 1 zellerzöldje, 300 g kelbimbó, 1 csokor petrezselyemzöldje, 300 g tészta (metélt), 1 evőkanál vaj, 1 teáskanál só, 1 evőkanál szójaszós, 1 evőkanál sűrített paradicsom

Elkészítése: A húst megmossuk, és leveses fazékban feltesszük főni. A babérlevelet beletesszük, a felforrás után lassú lángon kb. egy órán át főzzük. Közben a sárgarépát megmossuk, vékonyan meghámozzuk, a végeit levágjuk, kb. 1 cm vastag szeletekre vágjuk. A zellerzöldje alsó végét levágjuk úgy, hogy száaira bomoljon. A levélszárakat megmossuk, a levélkéket letépdessük, a szárok oldalán lévő fehér szálakat lehúzzuk. A szárat 1 cm-es hosszúságúra vágjuk. A kelbimbókat is megmossuk, a csúnyább oldalleveleket leszedjük. A bimbókat kereszt alakban bevagdalkjuk. A petrezselyemzöldjét megmossuk, a levélkéket a szákról letépdessük, és apróra metéljük.

30 perc főzés után a kelbimbót és a sárgarépát beletesszük a levesbe, További 10 perc múlva a zellerleveleket a felvagdalt szárakkal, valamint a tésztát is beletesszük a levesbe. A levest addig főzzük, amíg a beletett zöldség, a tészta és a hús puha nem lesz. A babérlevelet és a zellerzöldjét ezután kihalásszuk a levesből. A babának is kiszedünk kb. 200-250 g sárgarépát, zellert, tésztát és egy kevés levest. A kivett húsból 35 g-ot kimerünk, aprítókéssel finomra aprítjuk, és a baba levesébe tesszük. Egy kevés vajat teszünk hozzá, és a petrezselyemzöldjével beszórjuk. A többi levest a sóval, szójaszósszal, paradicsommal és petrezselyemmel ízesítjük.

A húst kockára vágva visszatesszük a levesbe, az ételt tálaljuk.



Zöldséges rizs májjal (8. hónaptól)

Hozzávalók 3-4 személyre: 1 vöröshagyma, 3 friss vagy szárított zsályalevél, 250 g csirkemáj, 500 g cukkini, 2 alma (jonatán), 2 evőkanál csíraolaj, 300 g hosszú szemű rizs, 1 l víz, 1 tej, 1 teáskanál vaj, 1 késhegynyi őrölt bors, 2 evőkanál szójaszós

Elkészítése: A vöröshagymát megtisztítjuk, apróra vágjuk. A zsályaleveleket keresztirányban hosszú csíkokra vagdaljuk, ha szárítottat használunk, ujjaink között elmorzsoljuk. A májat megmossuk, háztartási papírtörlővel szárazra töröljük. Az érdarabkákat és a zsírt eltávolítjuk, a májat nagyobb darabokra vagdaljuk. A cukkinit és az almát megmossuk, megtöröljük és meghámozzuk. A cukkini végeit levágjuk, hosszában négyfelé hasítjuk, és 1 cm-es darabokra szeleteljük. Az almákat félbevágjuk, a magházat eltávolítjuk, vékony szeletekre vágjuk. Az olajat közepes méretű edényben felhevítjük, a hagymát 2 percig az olajban pirítjuk, azután a cukkinit, májat, zsályát és az almaszeleteket hozzáadjuk. Kevergetés közben kb. két további percig pirítjuk. A májat kivesszük. Az edénybe beletesszük a rizst, és felöntjük vízzel, valamint 200 ml tejjel. A rizst félrehúzott fedővel kb. 25 percig főzzük, amíg megpuhul. Röviddel a főzés befejezése előtt a májat visszatesszük. Ezután kiveszünk a babának 250 g-ot, és a maradék tejjel elkeverjük. A többi rizst a család számára a borssal és a szójaszósszal ízesítjük.



Csirke (hússzelet) rizibizivel (8.hónaptól)

Hozzávalók 3-4 személyre: 2 evőkanál vaj, 250 g hosszú szemű rizs, 500 g mélyhűtött zöldborsó, kb. 1 l víz, 3 db 100 g-os csirke, 1 db 50 g-os csirke, 1 késhegynyi őrölt bors, 1/3 teáskanál só, 2 evőkanál liszt, 2 evőkanál olaj, 1/8 l szűrt húsleves (leveskocka), 3 evőkanál tejszín, 2 teáskanál fehér mártás, 2 evőkanál frissen vágott petrezselyemzöldje, 1 evőkanál vaj

Elkészítése: A vajat alkalmas edényben megolvasztjuk, a rizs beletesszük, és rövid ideig pároljuk. A borsót és a vizet hozzáadjuk, felforraljuk és lassú tűzön kb. 20 percig pároljuk. Közben a csirkehúst langyos vízben megmossuk, és háztartási törlőpapírral megszárazítjuk. A három nagyobbik szeletet sóval, borssal bedörzsöljük, majd az összes szeletet lisztben megforgatjuk. Az olajat serpenyőben felforrósítjuk, és a hússzeleteket lassú tűzön mindkét oldalukon átsütjük. 10 perc múlva, ha a hús már puha, a kis szeletet kivesszük, és hőtartó gyermektányérra tesszük. A lángot nagyobbra tesszük, és a maradék három nagy szeletet rövid ideig mindkét oldalán átsütjük. A húslevest és a 2 evőkanál tejszínt hozzáadjuk, újra felforraljuk, a fehér mártást beleöntjük, és újra felforraljuk.

A megfőtt rizsre rászórjuk a petrezselyemzöldjét, és a babának 200 g-ot kivesszünk belőle. A baba adagját 1 evőkanál vajjal és tejszínnel elkeverjük, a húst apróra vágjuk és összekeverjük a rizzsel.

A maradék rizst a hússal és a lével a család Részére tálaljuk. A lé olyan pikáns ízű, hogy a rizs külön ízesítést nem igényel.



Spenótbékák (10. hónaptól)

Hozzávalók 2 adaghoz: 150 g friss spenót, 100 ml sómentes paradicsomlé, 50 g kukoricadara, 15 g edami sajt, 1 kisebb tojás, 1 teáskanál vaj, 1 teáskanál csíraolaj

Elkészítési idő: kb. 40 perc

Elkészítése: A spenótlevelek szárát és a fonnyadt részeket letépjük. A spenótot megmossuk és lecsöpögtetjük. Közepes nagyságú edényben vizet forralunk. A leveleket a lobogó vízbe szórjuk és várunk, amíg a víz újra forrni kezd. 1 percig forrni hagyjuk, majd a leveleket szűrővel kiszedjük és lecsöpögtetjük. A megfőtt leveleket 6 egyenlő adagra osztjuk.

A paradicsomlevet felforraljuk, a darát beleszórjuk és lassú tűzön kb. 5 percig forraljuk. Közben a sajtot kis kockákra vágjuk, és a darakásába keverjük. Végül a tojást és a vajat is belekeverjük. Az edényt levesszük a tűzről, és 10 percig állni hagyjuk. A spenótleveleket úgy rakjuk egymásra, hogy 6 kis négyzetet alkossanak.

A darát a 6 lapra egyenletesen elosztjuk.

A spenótleveleket a töltelék köré göngyöljük.

Nagy alufóliát a fényes oldalán olajjal bekenünk, a spenóttekerceket egymás mellett rátesszük, és a fóliát leforrasztjuk. Fazékba annyi vizet öntünk, hogy az alját 1 cm-rel ellepje.

A fóliacsomagot beletesszük, és közepes hőmérsékleten 10 percig melegítjük. A spenót tekerceket megfelelő darabokra vágjuk, melegen vagy langyosan tálaljuk.



Töltött cukkini (10. hónaptól)

Hozzávalók egy adaghoz: 2 db kis cukkini, 1 szelet teljes kiőrlésű gabonakenyérből készített pirítós, 20 g mozzarella sajt, 20 g őrölt mandula, 2-3 evőkanál tej, 1 evőkanál kapor, 1 teáskanál vaj

Elkészítése: A cukkiniket alaposan megmossuk, vékonyan meghámozzuk, a végeket levágjuk és 4-4 darabba vágjuk. Belsejüket kivájjuk. A pirítóst és a sajtot igen kis darabokra vágjuk, a mandulával, a tejjel és a kaporlevélkékkel puha masszává keverjük. Ha szükséges, még 1 evőkanál tejet adhatunk hozzá. A masszát a kivájt cukkini darabokba töltjük, jól belenyomkodjuk.

A vajat kis edényben megolvasztjuk, a cukkini darabokat beletesszük, és közepes lángon kb. 15 perc alatt puhára pároljuk. Ezalatt egyszer megfordítjuk, és ha a levét elfőtte, kevés vízzel felengedjük. A cukkinit melegen vagy langyosan tálaljuk.



Póréhagyma-rudacskák (10. hónaptól)

Hozzávalók 2 adaghoz: 3 evőkanál tej, 30 g zabpehely, 2 vékonyabb póréhagyma, 40 g darált marhahús, egy kevés szójaszósz, 40 g sovány tehéntúró, 1 teáskanál csíraolaj

Elkészítése: A tejet kis edényben felforrósítjuk, a tűzhelyről levéve a zabpehelyet beleszórjuk, hagyjuk, hogy megdagadjon. A póréhagymáról a gyökérvégeket és fonnyadt leveleket levágjuk. A szárát éles késsel hosszában a közepéig bevágjuk, folyó víz alatt alaposan megmossuk. 10 cm hosszú darabokra vágjuk. 3-3 ép darabot csővé formálunk, összesen 6 csövet készítünk.

A zabpehelyet a hússal, a szójaszósszal és a túróval elkeverjük és a 6 hagymacsőbe töltjük. Cérnával többszörösen körbetekerjük. Nagy alufóliát olajjal kikenünk, a csöveket ráhelyezzük, és a fóliát légmentesen lezárjuk. Fazékba kb. 1 cm magasan álló vizet töltünk, a fóliacsomagot beletesszük, és közepes lángon kb. 20 percig pároljuk. A csöveket megfelelő nagyságú falatokra vágjuk, melegen vagy langyosan tálaljuk. *A megmaradt póréhagymaleveleket rövid darabokra vágjuk, 1 teáskanál vajban kb. 10 percig pároljuk és zöldségkörítésként tálaljuk.*



Banános szendvics (10. hónaptól)

Hozzávalók 1 adaghoz: 1 szelet Graham-kenyér, 1 evőkanál sovány tejföl, 1 banán, 1 mandarin, 1 teáskanál kókuszreszelék

Elkészítése: A kenyérszeletet 4 részre vágjuk, minden negyedét vékonyan bekenünk tejföllel. A banánt meghámozzuk. A mandarint is meghámozzuk, cikkelyekre szedjük, a fehér szálak rostokat gondosan eltávolítjuk. A banán szeletekét és a mandarint a kenyérre rakjuk. Az egészet vékonyan behintjük a kókuszreszelékkel.



Retekszeletek kenyéren (10. hónaptól)

Hozzávalók 1 adaghoz: egy szelet puha fekete kenyér, 1 teáskanál vaj, 8 db hónapos retek, 30 g sovány túró

Elkészítése: A kenyeret bevajazzuk és keskeny szeletekre vágjuk. A retekről a zöldjét és a gyökeret levágjuk, alaposan megmossuk. Két retket félreteszünk, a többit a konyhai robottal péppé aprítjuk. A retekpürét a túróval simára keverjük, és a kenyérré kenjük. A megmaradt 2 retket vékony szeletekre vágva a kenyérré rakjuk. Retekszeletek helyett a szendvicseket retekrozsákkal is díszíthetjük.

Avokádós és paradicsomos szendvics (10. hónaptól)

Hozzávalók 1 adaghoz: 2 szelet toast-kenyér, 1 teljesen érett avokádó, néhány csepp citromlé, 1 paradicsom

Elkészítése: Egy vékony falú pohár segítségével a kenyérszeletekből félholdakat vágunk ki. Az avokádót kivesszük a héjából, citromot csepegtetünk rá, villával szétnyomkodjuk, és a kenyérré kenjük. A paradicsomot megmossuk, vékony szeletekre vágjuk. Minden avokádós kenyérré ráteszünk egy-egy paradicsomszeletet.



Italok

Sárgarépa-lé (6. hónaptól)

Hozzávalók kb. 200 ml lé készítéséhez: 600 g sárgarépa, 1 teáskanál csíraolaj

Elkészítése: A sárgarépa mindkét végét levágjuk. Alaposan megmossuk és vékonyan meghámozzuk. Gyümölcscentrifugában a levét kifacsarjuk. A levet az olajjal egyenletesen elkeverjük, jégkocka tartóban lefagyaszttjuk.

Ha nincs gyümölcscentrifugánk, a sárgarépát a konyhai robottal pépesítjük, és szitán áttörjük.

Eltartható kb. 2 hétig



SAJÁT RECEPTJEIM

