



Supa crema de dovlecel cu galuste

DE LA 10 LUNI

RETETA

PREP:

COOKING:

PORTION(S): 2

CINA

DIFFICULTY: NORMAL

Ingrediente

- 80g dovlecel verde
- 200 ml supa de legume limpede preparata in casa (1 morcov, 1 cartofi, 1 radacina de patrunjel)
- 20g praz
- 1 lingurita rasa de unt
- 10ml smantana usoara
- 1 legatura patrunjel
- 20g Cereale Nestlé Orez
- 3-4 lingurite de faina de grau

- jumătate de ou de găină sau 1 ou de prepeliță

Alergeni

- Oua
- Lactoza
- Lapte
- Gluten

Mod de preparare

Prepararea legumelor:

1. Spală dovlecelul și lăsa-l cu coaja, apoi taie-l în bucățele mici.
2. Spală și taie prașul în felii, apoi sotează-l ușor în ulei.

Pregătirea supei limpede de legume:

1. Decojeste, spală și taie în bucățele un morcov, un cartof și o rădăcină de pătrunjel.
2. Pune legumele la fiert în 200ml de apă și lăsa pe foc până sunt toate fierte.

Pregătirea galustelor:

1. Amestecă făina de grâu cu oul până se ajunge la consistența unei creme groase.
2. După ce amesteci bine, adaugă pătrunjelul amestecat cu puțină apă.
3. Pune aluatul într-un con realizat din hârtie de gatit și, prin strângere, lăsa aluatul să cadă în apă care fierbe. De asemenea, poți separa porții mici de aluat cu o linguriță, pe care să le pui în apă clocotită.
4. Fierbe galustele timp de cel mult un minut.
5. Strecoară galustele și adaugă-le în conținutul supei.

Prepararea supei crema:

1. Adaugă prașul copt și dovlecelul în supă de legume în timp ce este la fiert.
2. După 10-15 minute de gatit se amestecă supă și se adaugă.

Sfat: Se recomandă prepararea unei porții întregi de Cereale Nestlé Orez conform instrucțiunilor de pe ambalaj, din care se vor lua aproximativ 20g pentru a fi adăugate în supă.



**Programul
Nutritional "Primele 1000
de Zile" este alături de tine
pas cu pas ca să îți oferi
nutriția adecvată
bebelușului tău în primii
ani de viață.**

Află mai multe