



File de peste cu tarhon

DE LA 10 LUNI

RETETA

PREP:

COOKING:

PORTION(S): 2

CINA

DIFFICULTY: USOR

Ingrediente

- 100g file de cod
- 1/2 lingurita tarhon proaspat/uscata
- 1 lingurita Cereale Nestlé Orez cu roscove
- 10ml ulei

- 100g morcov taiat cubulete mici
- 25g radacina de patrunjel
- 50g telina
- 500ml apa
- 2-3 lingurite smantana usoara
- 30g orez fiert
- 30g mazare verde congelata si fiarta in apa putin sarata

Mod de preparare

Pregateste piureul de legume: fierbe 60g morcov, radacina de patrunjel, si telina in apa pana se inmoaie si apoi paseaza legumele.

Pe fileul de peste adauga tarhon uscat sau proaspat.

Pune fileul de cod la cuptor pe hartie de copt si putin ulei.

Dupa ce s-a copt, scoate-l pe o farfurie si adauga piureul de legume si un varf de tarhon uscat sau proaspat taiat.

La final adauga smantana.

Serveste pestele cu legume si orez amestecat cu morcov fiert si taiat si mazare verde.

Presara pe deasupra Cereale Nestlé Orez cu roscove.



**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.**

Afla mai multe