



Pui afumat cu supa de sfecla

DE LA 1 AN

RETETA

PREP:

COOKING:

PORTION(S): 2

PRANZ

DIFFICULTY: USOR

Ingrediente

- 90g file de pui
- 30g pui afumat, dezosat si fara piele
- 40g morcov
- 20g radacina de telina

- 20g radacina de patrunjel
- 150g sfecla rosie
- 300ml suc de mere
- 1 lingura suc de lamaie
- 1/2 lingurita maghiran uscat
- 3-4 linguri Cereale Nestlé Orez cu roscove
- galbenus de la 1 ou/galbenusuri de la 2 oua de prepelita
- 1 lingurita ulei

Mod de preparare

Pregateste o supa delicata din file de pui, o cantitate mica de pui afumat (raportul pui proaspat - pui afumat 3:1) si din legume.

Peste supa limpede (extrasa din carne de pui si legume), adauga sfecla rosie taiata in felii subtiri, toarna sucul de mere, sucul de lamaie.

Adauga maghiran uscat, apoi lasa sa fiarba minimum 2-3 ore.

Trece amestecul printr-un filtru (sita) foarte subtire.

Taie legumele fierte anterior si puiul in cubulete foarte mici.

Galuste: amesteca Cerealele Nestlé Orez cu roscove cu galbenusul de ou si putin ulei.

Cu o lingura mica, pune mici bucati de aluat in apa in clocot.

Serveste supa limpede de sfecla rosie cu galuste, legume si pui.



**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