

Barszczyk z jabłkiem

(Dla dziecka od 10. miesiąca życia)

Składniki

- 2 buraczki,
- marchew,
- pietruszka,
- pół pora,
- 1,5 l wody,
- liść laurowy,
- sok z jabłka.



Przygotowanie

Marchewkę, pietruszkę i pora oczyścić, umyć, obierz i włóż do gotującej się wody. Dodaj pokrojone na cząstki buraczki oraz przyprawy. Gotuj ok. 30 minut. Odcedź, dodaj sok z jabłka. Podawaj z kluseczkami.

Rybne pulpeciki

(Dla dziecka od 11. miesiąca życia)

Składniki

- 1/2 kg filetów z morskiej ryby (morszczuk, mintaj, dorsz),
- po 1/2 pietruszki i marchewki,
- mały kawałek pora,
- małe jajko,
- łyżka bułki tartej, np. orkiszowej,
- łyżka kaszy manny,
- szklanka mrożonych lub świeżych żurawin,
- szczypta cynamonu.



Przygotowanie

Filety rybne umyć i osuszyć. Sprawdzić, czy są oczyszczone z ości. Warzywa umyć, obierz, pokrój na niezbyt duże kawałki. Marchew i pietruszkę na minutę zalej wrzątkiem, odcedź. Wraz z rybą zmiel dokładnie w maszynce lub mikserze. Dodaj drobno posiekanego pora, bułkę tartą, kaszę mannę i jajko (wcześniej umyć skorupkę i sparzyć). Masę dokładnie wymieszaj, jeśli będzie za rzadka, dosyp nieco więcej bułki tartej. Ulep kulki wielkości orzechów włoskich i gotuj na parze w specjalnym garnku lub na wkładce do gotowania na parze przez ok. 10–15 minut.

Rogaliki z kapustą

(Dla dziecka od 18. miesiąca życia)

Składniki

Na ciasto

- 500 g mąki pszennej
- opakowanie drożdży instant
- 2 łyżeczki cukru
- szklanka ciepłej wody
- pół szklanki oleju
- szczypta soli

Nadzienie

- 200 g kapusty kiszanej
- średniej wielkości cebula
- olej
- żółtko do posmarowania rogalików

Przygotowanie

Wymieszaj drożdże z mąką, dodaj sól i cukier. Dolej wodę i olej, wszystkie składniki wymieszaj, zagnieć ciasto. Odstaw na godzinę w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Przygotuj farsz. Kapustę drobno pokrój, ugotuj, odsącz. Cebulę posiekaj, zeszklij na oleju, dodaj do kapusty, starannie wymieszaj. Ciasto rozwałkuj na grubość około 3 mm. Wycinaj trójkąty, nakładaj po łyżeczce farszu. Uformuj rogaliki, ułóż je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, posmaruj żółtkiem. Piecz w temperaturze 190°C ok. 25 minut.

Zamiast kapusty i cebuli możesz dodać do rogalików ser zmieszany ze śmietanką i żółtkiem jaja. Rogale nie muszą być na słodko!



Jarzykowy kopiec

(Dla dziecka od 2. roku życia)

Składniki

- 3 marchewki,
- 2 pietruszki,
- mały seler,
- ogórek kiszony,
- jajko na twardo,
- jabłko,
- puszka kukurydzy,
- kawałek papryki,
- plaster żółtego sera,
- łyżka oliwy z oliwek,
- łyżka jogurtu naturalnego,
- szczypta soli i cukru,



- łyżeczka soku z cytryny,
- posiekany szczypiorek.

Przygotowanie

Marchew, pietruszkę, seler obierz, ugotuj w całości. Gdy lekko ostygną, pokrój w kostkę. Dołóż posiekany ogórek, starte na grubej tarce jabłko, pokrojone jajko, paprykę i żółty ser oraz kukurydzą i szczypiorek. Dodaj oliwę, jogurt, sól, cukier, sok z cytryny. Wszystkie składniki wymieszaj. Szeroki kubek napełnij sałatką, ugnieć ją łyżką, a następnie wyłóż na talerzyk.

Pierniczki

(Dla dziecka od 2. roku życia)

Składniki

- 30 dkg mąki żytniej lub pszennej
- 3/4 szklanki płynnego miodu
- 50 g miękkiego masła
- jajko
- łyżeczka sody oczyszczonej
- sól
- łyżeczka przyprawy do piernika
- łyżka powideł śliwkowych



Przygotowanie

Przepis na pierniczki jest tak prosty, że z pewnością będziecie mogli wykonać pierniczki wspólnie z dzieckiem:

1. Mąkę wymieszaj z przyprawą do piernika i sodą.
2. Wysyp na stolnicę, dodaj masło, powidła, miód, jajko i wszystko posiekaj nożem.
3. Dokładnie wyrób ciasto, rozwałkuj je.
4. Wykrawaj pierniczki lub powierz to zadanie dziecku.
5. Piecz w 180°C przez ok. 20 minut (uważaj, by nie spiec ich zbyt mocno).
6. Gdy ostygną, włóż do puszki i trzymaj w niej, aż będą miękkie.
7. Pierniczki możecie wspólnie z dzieckiem ozdobić lukrem i suszonymi owocami. Będzie to świetna zabawa dla malucha!

Świąteczna bułka drożdżowa z owocami

(Dla dziecka po 1. roku życia)

Składniki na 2 blaszki ciasta:

Ciasto:

- 3 jaja roztrzepane mikserem lub trzepaczką
- ¼ szklanki cukru
- 5 dkg drożdży (½ rozkruszonej małej kostki)
- ½ szklanki oleju
- 1 niepełna szklanka ciepłego mleka
- 3 szklanki mąki (½ kg)
- 1 szklanka ulubionych owoców (jagody, maliny, wiśnie, borówki, jabłka)

Kruszonka:

- 5 łyżek mąki
- 3 łyżki cukru
- ¼ kostki masła
- ½ łyżeczki cynamonu

Przygotowanie:

Do głębokiego garnka lub miski wkładamy po kolei wszystkie składniki ciasta. Następnie odstawiamy naczynie przykryte ściereczką na 3 godziny w ciepłe miejsce. Po tym czasie mieszamy wszystkie składniki. Ciasto rozkładamy do 2 form keksówek i posypujemy owocami. Na wierzch wysypujemy kruszonkę. Pieczemy najpierw przez 10 minut w temp. 50 stopni C, a następnie przez 40 min w temp. 180 stopni C. Smacznego!



Opracowanie: dietetyk mgr Beata Czerska