Polish

Przepis na zestaw posiłków Prepmate w ramach Projektu „Thrive Under 5”

Konsystencja pokarmów jest bardzo ważna dla niemowląt w wieku około 6–12 miesięcy (etap wprowadzania pokarmów stałych) – zaczynając od pokarmów dokładnie rozdrobnionych, poprzez te o grudkowatej konsystencji, aż po pokarmy kawałkowane (odpowiednio do wieku i etapu rozwoju dziecka). Ponadto na wczesnym etapie rozszerzania diety zaleca się podawanie pojedynczych produktów, a nie złożonych dań. Skonsultuj się ze swoją pielęgniarką środowiskową lub dietetykiem w celu uzyskania porady i zapoznaj się z: **www.publichealthscotland.scot/publications/fun-first-foods-an-easy-guide-to-introducing-solid-foods**

Kliknij ten link, aby znaleźć przepisy i więcej informacji na temat wprowadzania pokarmów stałych do diety dziecka: **www.nhsggc.scot/your-health/early-years/starting-solids/**
Inne przepisy odpowiednie dla całej rodziny znajdziesz tutaj:
www.parentclub.scot/recipes

Penne arrabbiata z bakłażanem (AUBERGINE PENNE ARRABIATA)

SKŁADNIKI (4 PORCJE)

- **1** łagodna zielona papryczka chili
- **2** bakłażany
- **300 g** suchego makaronu penne
- **4** ząbki czosnku
- **400 g** Puszka pokrojonych pomidorów

LISTA ZAPASÓW

- Olej, woda, czarny pieprz

WYMAGANY SPRZĘT

- Patelnia
- Średni garnek
- Ostry nóż
- Deska do krojenia
- Dzbanek z miarką
- Drewniana łyżka
- Sitko
- Kubek



CZAS PRZYGOTOWANIA:
10 minut
CZASU GOTOWANIA:
30 minut

METODA

1. Przekrój papryczkę chili na pół i usuń z niej nasiona, a na patelnię wlej 2 łyżki oleju i ustaw średnio-mały ogień. Dodaj papryczki chili i gotuj powoli przez 5 minut.
2. W międzyczasie wstaw średni garnek z wrzącą wodą.
3. Przekrój bakłażany wzdłuż na pół i umieść we wrzącej wodzie. Przykryj pokrywką i gotuj przez 5 minut. Następnie wyjmij bakłażan za pomocą drewnianej łyżki. Odstaw do lekkiego przestygnięcia, nie wyłączając ognia pod gotującą się wodą.
4. Obierz ząbki czosnku i drobno je posiekaj.
5. Pokrój bakłażana na kawałki średniej wielkości i dodaj na patelnię z olejem chili oraz czosnkiem. Dodaj szczyptę czarnego pieprzu, następnie zwiększ ogień do maksimum i gotuj przez 2 minuty.
6. Wlej pomidory na patelnię, rozbijając je drewnianą łyżką. Odstaw puszkę na bok.
7. Używając puszki, w której były pomidory, napełnij ją do połowy wodą i wlej ją na patelnię. Następnie pozostaw całość na wolnym ogniu, regularnie mieszając, aż bakłażan będzie miękki.
8. Podczas gdy mieszanka z bakłażanem się gotuje, ugotuj makaron we wrzącej wodzie przez 8–10 minut, aż będzie gotowy.
9. Odcedź makaron na sitku, zachowując kubek wody z gotowania. Następnie wymieszaj makaron z sosem. Jeśli sos jest zbyt gęsty, dodaj nieco odłożonej wody z gotowania, aby uzyskać pożądaną konsystencję.
10. Twoje danie jest już gotowe do podania.



INFORMACJE O UCZULENIACH:

Gluten: makaron penne;

Siarczyny: pomidory