**Polish**

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

**Uwaga: przepis zawiera kostki lub proszek bulionowy.**

Kostek i proszków bulionowych (zarówno w wersji standardowej, jak i o obniżonej zawartości soli) nie należy podawać niemowlętom poniżej 12. miesiąca życia; nie są one również zalecane dla dzieci poniżej 11. roku życia. Jeśli zamierzasz użyć kostki rosołowej lub bulionu w proszku o obniżonej zawartości soli (zgodnie z zaleceniami w przepisie), dodaj je pod koniec gotowania, wcześniej odkładając porcję dla niemowlęcia lub dziecka. Można używać ziół i łagodnych przypraw.

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**

Więcej informacji na temat soli można znaleźć w: **www.bda.uk.com/resource/salt.html**

## DAL (DAHL)

### SKŁADNIKI (4 PORCJE)

- **175 g** czerwonej soczewicy
- **1** kostka bulionu warzywnego o obniżonej zawartości soli
- **1** cebula
- **2** ząbki czosnku
- **2,5** centymetrowy kawałek imbiru
- **400 g** krojonych pomidorów w puszce
- **1** łyżeczka mielonej kurkumy
- **1** łyżeczka nasion kminku rzymskiego
- **1** łyżeczka mielonej kolendry
- **½** łyżeczki mielonego chili (opcjonalnie)
- Świeża kolendra do dekoracji (opcjonalnie)
- Cząstki cytryny do podania

### LISTA ZAPASÓW

- Olej

### WYMAGANY SPRZĘT

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



**CZAS PRZYGOTOWANIA:**
5 minut
**CZASU GOTOWANIA:**
45 minut

# METODA

1. Dokładnie opłucz soczewicę w zimnej wodzie, odcedź ją i umieść w średnim garnku.
   Rozpuść kostkę bulionową w 1 litrze wrzątku i dodaj do soczewicy.
2. Doprowadź do wrzenia, zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez 15–20 minut, aż składniki zmiękną. Zbierz łyżką pianę, która zbiera się na powierzchni.
3. Podczas gdy soczewica się gotuje, obierz i drobno posiekaj cebulę oraz czosnek, a następnie obierz i zetrzyj imbir.
4. Dodaj 1 łyżkę oleju na patelnię i podgrzewaj na średnim ogniu.
   Dodaj nasiona kminu rzymskiego i podsmażaj przez 30 sekund.
5. Dodaj posiekaną cebulę i smaż na złocistobrązowy kolor (około 5–7 minut).
   Wmieszaj czosnek, imbir, kurkumę, mieloną kolendrę i sproszkowane chili. Gotuj przez 1–2 minuty.
6. Dodaj pokrojone pomidory i gotuj przez 5–7 minut, aż masa zgęstnieje, a olej zacznie oddzielać się od pomidorów.
7. Dodaj ugotowaną soczewicę na patelnię i dokładnie wymieszaj.
   Gotuj na wolnym ogniu przez kolejne 5–10 minut, od czasu do czasu mieszając.
8. Propozycja podania: pokroić cytrynę w cząstki, a następnie udekorować świeżą kolendrą.



## INFORMACJE O UCZULENIACH:

Siarczyny: Kostka bulionowa warzywna, pomidory

Rośliny strączkowe: Soczewica czerwona