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**

PROSTE RISOTTO POMIDOROWE (EASY TOMATO RISOTTO)

SKŁADNIKI (4 PORCJE)

- **2** cebule
- **2** ząbki czosnku
- **½** łyżeczki suszonej mieszanki ziół (plus dodatkowa ilość do dekoracji)
- **400 g** krojonych pomidorów w puszce
- **300 g** ryżu do risotto
- **2** kostki bulionu warzywnego o obniżonej zawartości soli
- **40 g** sera

LISTA ZAPASÓW

- Olej, woda

WYMAGANY SPRZĘT

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



CZAS PRZYGOTOWANIA:
10 minut
CZASU GOTOWANIA:
35 minut

METODA

1. Zetrzyj ser i odstaw na bok.
2. Rozpuść 2 kostki bulionowe w 900 ml wrzątku i odstaw.
3. Obierz cebulę i czosnek, a następnie drobno je posiekaj.
4. Rozgrzej łyżkę oleju na patelni i smaż cebulę na średnim ogniu przez 6–8 minut lub do momentu, aż zmięknie, regularnie ją mieszając. Dodaj czosnek i połowę mieszanki ziół. Smaż dalej przez minutę, ciągle mieszając.
5. Dodaj pokrojone pomidory. Gotuj na wolnym ogniu przez 4–5 minut, często mieszając, aby zmniejszyć płyn.
6. Dodaj ryż do risotto i mieszaj przez minutę, aby pokrył się sosem pomidorowym. Następnie dodaj około 100 ml gorącego wywaru. Mieszaj nieprzerwanie i stopniowo dodawaj więcej wywaru, aż zostanie on wchłonięty.
7. Powtarzaj czynność, aż ryż będzie ugotowany i nabierze bogatej, kremowej konsystencji (powinno to zająć około 20 minut). W razie potrzeby dodaj więcej wody, aż uzyskasz odpowiednią konsystencję.
8. Zdejmij z ognia i wmieszaj prawie cały starty ser. Podawaj, posypując pozostałą mieszanką ziół i serem do dekoracji.



INFORMACJE O UCZULENIACH:

Nabiał: Ser

Seler: Kostka bulionu warzywnego

Siarczyny: Kostka bulionu warzywnego