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 (na etapie wprowadzania pokarmów stałych) – począwszy od produktów dokładnie rozdrobnionych, poprzez te z grudkami, aż po pokarmy drobno posiekane (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

MEKSYKAŃSKIE CHILI Z FASOLĄ (MEXICAN BEAN CHILLI)

SKŁADNIKI (4 PORCJE)

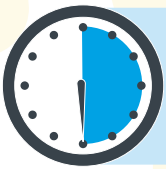
- **1** cebula
- **1** łyżka oleju (nie dołączono)
- **4** ząbki czosnku
- **1** łyżka stołowa kminku rzymskiego
- **2** łyżeczki wędzonej papryki
- **1** łyżeczka płatków chili
- **2** duże marchewki
- **680 g** passaty (1 duży słoik)
- **400 g** ciecierzycy, odsączonej i opłukanej
- **400 g** czerwonej fasoli kidney, odsączonej i opłukanej
- **400 g** czerwonej fasoli nerkowej, odsączonej i opłukanej
- **1** mała puszka kukurydzy konserwowej, odsączonej

WYMAGANY SPRZĘT

- Duży garnek
- Deska do krojenia
- Ostry nóż
- Tarka
- Drewniana łyżka
- Sitko
- Chochla

LISTA ZAPASÓW

- Olej, pieprz, chleb pita pełnoziarnisty (opcjonalnie), ryż (opcjonalnie), kwaśna śmietana (opcjonalnie), starty ser (opcjonalnie)



CZAS PRZYGOTOWANIA:
10 minut
CZASU GOTOWANIA:
20 minut

METODA

1. Obierz i drobno posiekaj cebulę oraz czosnek. Umyj i zetrzyj marchewkę.
2. Odcedź i opłucz kukurydzę, ciecierzycę oraz fasolę kidney i cannellini.
3. W dużym garnku rozgrzej łyżkę oleju na średnim ogniu. Następnie dodaj do garnka cebulę, czosnek, paprykę, kmin rzymski oraz płatki chili i smaż przez kilka minut.
4. Teraz dodaj do garnka passatę, startą marchew, kukurydzę, ciecierzycę oraz fasolę kidney i cannellini.
5. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień do poziomu niskiego lub średniego i gotuj przez 15 minut (pamiętając o mieszaniu co 5 minut).
6. Propozycja podania: danie można również serwować z ciepłą pitą pełnoziarnistą, ryżem, tartym serem i/lub kwaśną śmietaną.



INFORMACJE O UCZULENIACH:

Siarczyny: fasola, kukurydza cukrowa.

Rośliny strączkowe: fasola, ciecierzyca.