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**

ZUPA MINESTRONE (MINESTRONE SOUP)

SKŁADNIKI (4 PORCJE)

- **1** cebula
- **2** marchewki
- **3** duże łodygi selera
- **2** ząbki czosnku
- **2** łyżki przecieru pomidorowego
- **400 g** krojonych pomidorów w puszce
- **2** kostki bulionu warzywnego o obniżonej zawartości soli
- **400 g** fasoli cannellini lub innej fasoli do wyboru
- **100 g** makaronu suszonego
- ¼ główki zielonej kapusty

LISTA ZAPASÓW

- Woda, olej, parmezan (opcjonalnie)

WYMAGANY SPRZĘT

- Średni garnek
- Patelnia
- Drewniana łyżka
- Łyżka stołowa
- Dzbanek z miarką
- Deska do krojenia
- Ostry nóż
- Tarka (opcjonalnie)
- Blender ręczny (opcjonalnie – można go użyć, jeśli w tym przepisie pożądana jest bardziej gładka konsystencja)



CZAS PRZYGOTOWANIA:
20 minut
CZASU GOTOWANIA:
40 minut

METODA

1. Rozpuść 2 kostki bulionu warzywnego o obniżonej zawartości soli w 1,2 litra wrzątku i odstaw.
2. Obierz i posiekaj cebulę. Umyj marchew i seler, a następnie pokrój je na kawałki podobnej wielkości.
3. Rozgrzej łyżkę oleju w średnim garnku, dodaj pokrojone warzywa i smaż przez około 10 minut, od czasu do czasu mieszając, aż warzywa zmiękną.
4. Obierz i drobno posiekaj czosnek, dodaj go do garnka i smaż przez kolejną minutę. Wmieszaj przecier pomidorowy i gotuj przez kolejne 3 minuty.
5. Dodaj pomidory i bulion. Przykryć pokrywką i powoli doprowadzić do wrzenia. Zmniejsz ogień, tak aby płyn lekko wrzał, i gotuj przez 15 minut.
6. Dodaj fasolę i makaron, a następnie gotuj przez kolejne 10 minut lub do momentu, aż makaron będzie ugotowany.
7. W międzyczasie poszatkuj kapustę, dodaj ją do garnka i gotuj przez kolejne 2 minuty. Jeśli zupa jest zbyt gęsta, dodaj nieco gorącej wody, aby uzyskać pożądaną konsystencję.
8. Propozycja podania: zetrzyj nieco parmezanu (wedle uznania) na wierzch zupy.

INFORMACJE O UCZULENIACH:

Seler: Kostka bulionu warzywnego

Siarczyny: Kostka bulionu warzywnego

Gluten: Makaron

Rośliny strączkowe: fasola cannellini

Nabiał: parmezan