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**

STROGONOW Z PIECZARKAMI I PAPRYKĄ (MUSHROOM and BELL PEPPER STROGANOFF)

SKŁADNIKI (4 PORCJE)

- **1** cebula
- **2** ząbki czosnku
- **500 g** grzybów
- **2** papryki
- **½** łyżeczki musztardy angielskiej
- **1** łyżeczka papryki
- **½** kostki bulionu warzywnego o obniżonej zawartości soli
- **200 g** ryżu długoziarnistego
- **200 ml** jogurtu greckiego

LISTA ZAPASÓW

- Olej

WYMAGANY SPRZĘT

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



CZAS PRZYGOTOWANIA:
15 minut
CZASU GOTOWANIA:
30 minut

METODA

1. Rozpuść połowę dołączonej kostki bulionu warzywnego o obniżonej zawartości soli w 250 ml wrzącej wody i odstaw na bok.
2. Wlej 400 ml wrzącej wody do średniego garnka, dodaj ryż i zmniejsz ogień. Przykryj i duś na wolnym ogniu przez 10–12 minut, od czasu do czasu mieszając. Wyłącz ogień, pozostaw pod przykryciem na 5 minut, a następnie spulchnij widelcem.
3. Obierz i drobno posiekaj cebulę oraz czosnek. Pokrój pieczarki w plastry, następnie przekrój paprykę wzdłuż na pół, usuń gniazda nasienne i pokrój ją.
4. Rozgrzej patelnię na średnim ogniu i dodaj 1 łyżkę oleju. Gdy naczynie się rozgrzeje, dodaj cebulę i smaż ją na wolnym ogniu przez 5–7 minut lub do momentu, aż zmięknie.
5. Dodaj czosnek na patelnię i smaż jeszcze przez 2 minuty. Następnie dodaj pieczarki oraz paprykę i smaż na wolnym ogniu przez 5–6 minut – lub do momentu, aż pieczarki zmiękną i nabiorą złotobrązowego koloru, a papryka zacznie mięknąć.
6. Dodaj musztardę oraz paprykę i dokładnie wymieszaj, tak aby wszystko było nimi pokryte.
7. Dodaj wywar, mieszając podczas wlewania. Gotuj na wolnym ogniu przez 5 minut lub do momentu, aż płyn odparuje.
8. Zdejmij strogonowa z ognia, dodaj jogurt i wszystko razem wymieszaj. Podawaj strogonowa na ryżu.

INFORMACJE O UCZULENIACH:

Nabiał: jogurt grecki

Seler: Kostka bulionu warzywnego

Siarczyny: Kostka bulionu warzywnego