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**

ZAPIEKANKA PASTERSKA Z WARZYWAMI I SOCZEWICĄ (VEGETABLE and LENTIL COTTAGE PIE)

SKŁADNIKI (4 PORCJE)

- **2** ząbki czosnku
- **2** marchewki
- **1** duża cebula
- **½** małej rzepy
- **100 g** suszonej czerwonej soczewicy
- **400 g** krojonych pomidorów w puszce
- **1** łyżka przecieru pomidorowego
- **½** kostki bulionu warzywnego o obniżonej zawartości soli
- **600 g** ziemniaków
- **60 g** szpinaku

LISTA ZAPASÓW

- Olej, woda, mleko, masło, ser (opcjonalnie)

WYMAGANY SPRZĘT

- Naczynie do pieczenia
- Patelnia
- Średni garnek
- Drewniana łyżka
- Deska do krojenia
- Ostry nóż
- Tarka
- Dzbanek z miarką
- Tłuczek do warzyw
- Obieraczka do warzyw



CZAS PRZYGOTOWANIA:
20 minut
CZASU GOTOWANIA:
50-60 minut

METODA

1. Wlej 500 ml wrzątku do żaroodpornego dzbanka, a następnie dodaj połowę kostki bulionu warzywnego o obniżonej zawartości soli.
2. Obierz marchew i rzepę, a następnie pokrój je na kawałki wielkości kęsa. Obierz i drobno posiekaj czosnek oraz cebulę.
3. Rozgrzej na patelni 1 łyżkę oleju. Dodaj cebulę i smaż przez 8–10 minut na średnio dużym ogniu – lub do momentu, aż zacznie się złocić – od czasu do czasu mieszając. Dodaj czosnek i smaż przez kolejne 2 minuty. Dodaj na patelnię jeszcze jedną łyżkę oleju, wrzuć marchew i rzepę, a następnie smaż przez 3 minuty.
4. Zmniejsz ogień do średniego. Wmieszaj soczewicę, pomidory, przecier pomidorowy i bulion. Przykryj i gotuj na wolnym ogniu przez 35–40 minut, aż marchew i rzepa zmiękną, a soczewica stanie się miękka.
5 . Obierz ziemniaki, włóż do średniego garnka i zalej zimną wodą. Doprowadź do wrzenia i gotuj na wolnym ogniu przez 15–20 minut, aż zmięknie. Dobrze odcedź.
6. Przełóż ziemniaki z powrotem do garnka. Dodaj do ziemniaków 2 łyżki masła oraz 5 łyżek mleka i ubijaj na gładką masę.
7. Rozgrzej piekarnik do 200°C (z termoobiegiem: 180°C / 400°F / gaz: poziom 6).
8. Zdejmij mieszankę soczewicy i pozostałych warzyw z ognia, posiekaj szpinak, dodaj go do mieszanki i wymieszaj. Wlej mieszankę do naczynia do pieczenia.
9. Rozsmaruj puree ziemniaczane na wierzchu nadzienia. Jeśli chcesz dodać ser, zetrzyj go teraz i posyp nim ziemniaczaną warstwę wierzchu.
10. Umieścić w środkowej części nagrzanego piekarnika i piec przez około 20 minut, aż wierzch się zarumieni, a całość zacznie bulgotać.



INFORMACJE O UCZULENIACH:

Nabiał: masło, mleko, ser

Seler: kostka bulionu warzywnego

Siarczyny: kostka bulionu warzywnego

Rośliny strączkowe: czerwona soczewica