

Hrana za dojenčke: Kašica iz cvetače, krompirja in govedine



Foto: Norbert Tutschek

Priprava:

Doma pripravljene jedi za dojenčke - prve jedi

Za pripravo **kašice iz cvetače, krompirja in govedine** splaknemo goveje meso pod hladno vodo in ga narežemo na kocke. V posodi z malo vode na zmerni temperaturi skuhamo.

Cvetačo operemo in razdelimo na cvete. Krompir operemo, olupimo in narežemo na male kose. Krompir in cvetačo kuhamo v posodi z malo vode na zmerni temperaturi do mehkega. Vodo odlijemo v posebno posodo in hranimo.

Meso, krompir in cvetačo zmešamo s paličnim mešalnikom. Glede na želeno gostoto dodamo po potrebi vodo, kjer smo kuhali zelenjavo. Na koncu vmešamo še sadni sok in olje iz koruznih kalčkov oz. maslo.

Nasvet:

Kašica iz cvetače, krompirja in govedine je primerna za dojenčke po dopolnjenem 8. mesecu starosti.

Čas priprave: 30 do 60 min

Težavnost: Kuhar začetnik

Vrsta menija: hrana za dojenčke

Lastnosti: ugodna kuhinja, brez glutena

Sestavine za 1 porcije:

- 30 g govedine
- 100 g cvetače
- 1 krompir (ca. 50 g)
- 1 jedilna žlica sadnega soka (npr. pomarančni ali jabolčni sok)
- 1 čajna žlička masla (ali olja koruznih kalčkov)