

Pomysł na dziś to wspólne gotowanie.



Proponuje zupę ogórkową – prosty przepis i pożywna zupa odpowiednia dla dzieci.



Przepis z książki Katarzyny Jankowskiej „Mama alergika gotuje z dziećmi”

OSTROŻNIE!
gorące!

CZAS PRZYGOTOWANIA
20 MIN

Ilość: 3 porcje
1 porcja ≈ 117 kcal

Tak mi smakowało

Wyjątkowa ogórkowa

Magiczne składniki:

- 2-3 ogórki kiszzone średniej wielkości
- 100 g batatu
- ½ kalarepy
- 500 ml przegotowanej wody
- 50 ml wody z ogórków do smaku
- ½ białej cebuli
- 1 mały ząbek czosnku (można pominąć)
- 2 łyżki oleju roślinnego
- śmietana roślinna bezglutenowa (opcjonalnie)

Krok po kroku:

1. Batat i kalarepkę umyj i obierz ze skórki, pokrój na mniejsze kawałki.
2. Ogórki pokrój w plasterki.
3. W dwulitrowym garnku rozgrzej olej, zeszklij drobno pokrojoną cebulę, dodaj pokrojone warzywa i czosnek, smaż przez minutę, mieszaj.
4. Dolej przegotowaną gorącą wodę, zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem 5-7 minut.
5. Dodaj ogórki kiszzone, gotuj ok. 10 minut.
6. Zupę zblenduj na krem, dopraw do smaku wodą z ogórków i śmietaną roślinną.

Rada Konrada

Zamiast batatu możesz użyć zwykłego ziemniaka czy marchewki. Uzyskasz podobny kolor zupy.

Od dietetyka:

- Taką zupę mogą jeść dzieci po 12 miesiącu życia.
- Ogórki kiszzone mają właściwości probiotyczne, dostarczają do organizmu bakterie niezbędne do utrzymania prawidłowej flory jelitowej. W ten sposób wspomagają trawienie i wzmacniają odporność organizmu.
- Czosnek jest naturalnym środkiem bakteriobójczym.
- **Uwaga!** Osoby z alergią na pyłki bylicy powinny uważać na czosnek.
- Ogórki kiszzone nie powinny być spożywane przez osoby z nietolerancją histaminy, ponieważ, podobnie jak kapusta kiszona, charakteryzują się znaczną jej zawartością (20,7-58,3 mg/100 g).

Co zawiera danie?

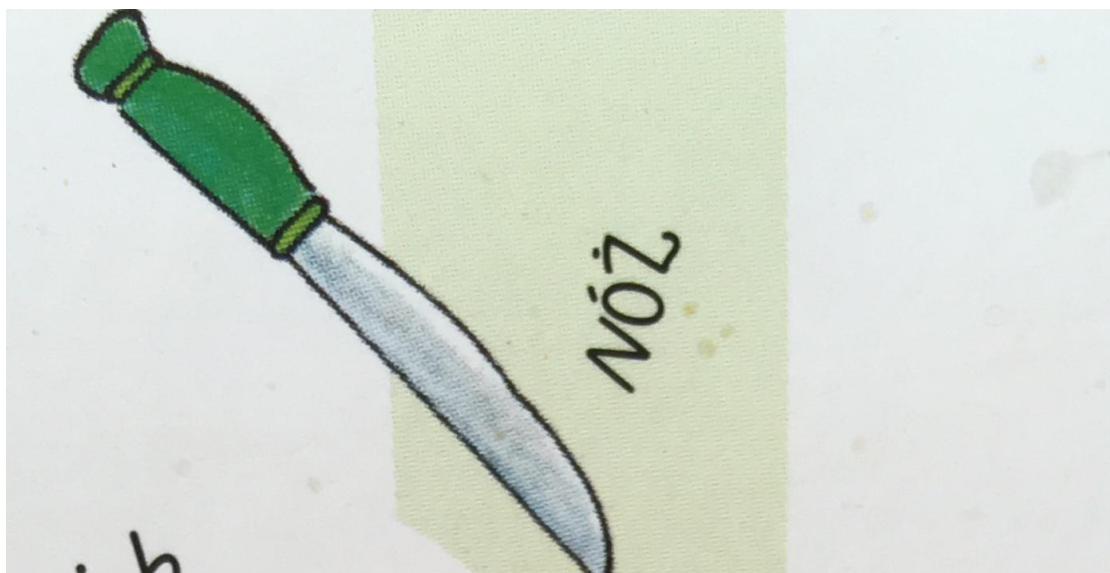
witamina A witamina C

noż deska do krojenia obieraczka blender ręczny garnek

MAMA ALERGIKA GOTUJE z Dziećmi

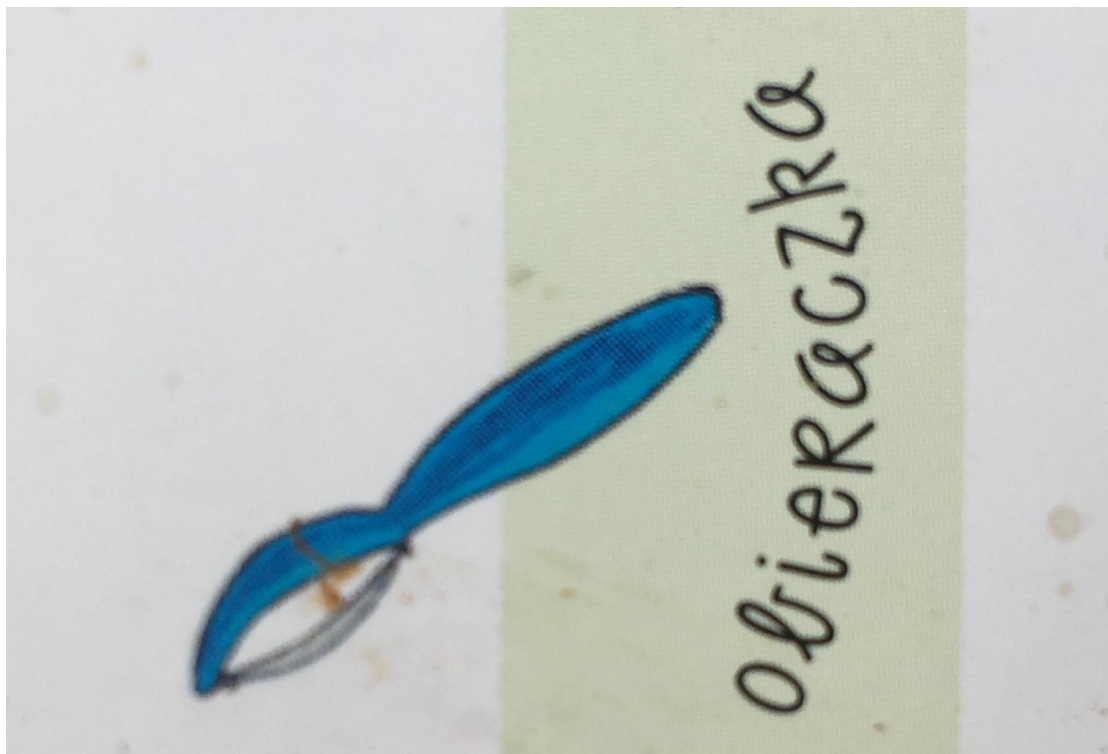
Na początek przygotowujemy wszystkie niezbędne sprzęty do wykonania

zadania. Pomocne są do tego etykiety:





deska
do krojenia



obieraczka



Dzięki etykietom będzie dziecku łatwiej odnaleźć w kuchni wszystko co niezbędne.

Gdy sprzęt jest przygotowany to czas przygotować produkty:

- > 2-3 ogórki kiszane,
- > 1/2 kalarepy (ja pominęłam),
- > 1/2 batatu,
- > 1/2 cebuli,
- > 1 ząbek czosnku,
- > 1/2 l wody (ja dałam rosół),
- > woda z ogórków (ja pominęłam),
- > śmietanka, sól, pieprz,
- > olej.

No to zaczynamy: krojenie warzyw nie jest łatwe, ale z pomocą rodzica na pewno dzieci dadzą radę.



Pokrojone warzywa wrzucamy do garnka i podsmażamy, a następnie dolewamy wodę lub rosół i gotujemy do miękkości



Blendujemy zupę i doprawiamy do smaku śmietanką, wodą z ogórków solą i pieprzem.



A na koniec dodajemy koperek.



Zupa pyszna więc czas ja skosztować. Ja podałam zupę z ryżem.

