

Laura Adamache

# YUMMY!

## 300 de rețete pentru bebeluși și copii



<b>Introducere .....</b>	<b>8</b>
<b>Partea I: 6-12 luni .....</b>	<b>13</b>
<b>Creme și piureuri .....</b>	<b>14</b>
1 Cremă de pui	
2 Cremă de pește	
3 Cremă de vițel	
4 Piure de morcovi	
5 Cremă de mere	
6 Cremă de caise	
7 Piure de fasole verde	
8 Pastă de orez cu brânză de vaci	
9 Piure de cartofi și mere	
10 Piure de piept de curcan cu legume	
11 Cremă cu fructe	
12 Piure de tofu și salată verde	
13 Piure de păstrăv și legume	
14 Cremă de spanac și salată verde	
15 Cremă de porumb și dorada	
16 Grîș cu mazăre	
17 Piure de topinambur și păstrăv	
18 Piure de cartofi, conopidă și fenicul	
19 Piure cremos de cartofi și brânză	
20 Cremă de grîș cu mere	
21 Cremă de banane și pere	
22 Piure de musli și caise	
23 Piure de mere, pere și biscuiți	
24 Piure de mere și iaurt	
25 Piure de prune și mere	
<b>Supe și supe cremă .....</b>	<b>21</b>
26 Supă de legume	
27 Supă cremă de sfecă și iaurt	
28 Supă cremă de fenicul	
29 Supă de roșii cu merluțiu	
30 Supă cremă de dovleci și brânză de vaci	
31 Supă cremă de legume cu parmezan	
32 Supă cremă de mazăre	
33 Supă cremă de legume cu piept de pui	
34 Supă Straciarella	
35 Supă de tapioca	
36 Supă cremă de cartofi și păstrăv	
37 Supă de dovleac cu grîș	
38 Supă de morcovi cu pui	
39 Supă cremă de țelină	
40 Supă de păstârnac și mere	
41 Supă „Popeye Marinarul“	
42 Supă cremă de linte roșie	
43 Supă Straciarella cu gălbenuș	
44 Supă cremă de cartofi și broccoli	
45 Supă cremă de dovleac	
<b>Feluri principale .....</b>	<b>26</b>
46 Orz cu legume	
47 Crochete de dovleac și parmezan	
48 Piept de curcan în sos de roșii	
49 Sufleu de morcovi și brânză de vaci	
50 Mei cu ou și sparanghel	
51 Păstrăv cu dovleci la cuptor	
52 Dorada cu sos de roșii	
53 Hamburgeri de dovleci	
54 Chifteluțe de mei și morcovi	
55 Fileu de vițel cu legume	
56 Gnocchi cu spanac	
57 Spaghettini cu broccoli	
58 Chifteluțe de linte	

- 59 Chiftele de pește
- 60 Maccheroncini cu dovlecei
- 61 Rosii umplute cu carne de vitel
- 62 Orez cu mazăre
- 63 Sărămăluțe de salată
- 64 Omletă cu roșii și busuioc

**Partea a II-a: 1-3 ani ..... 32**
**Sosuri ..... 33**

- 65 Sos de roșii simplu
- 66 Sos de roșii și legume
- 67 Sos beșamel cu ceapă
- 68 Sos de migdale
- 69 Sos beșamel simplu

**Creme și piureuri ..... 34**

- 70 Cremă de alune și mere
- 71 Piure de țelină și fenicul
- 72 Piure cu șuncă de pui/curcan
- 73 Piure de linte
- 74 Cremă cu fulgi de orez integral
- 75 Piure de cartofi copți
- 76 Humus de mazăre
- 77 Piure de urzici
- 78 Piure de dovlecei și morcovi
- 79 Piure de morcovi cu tăărăte de ovăz
- 80 Piure de morcovi
- 81 Piure de dovleac cu smântână
- 82 Piure de anghinare
- 83 Piure de năut
- 84 Pateu de vinete

**Supe și supe cremă ..... 37**

- 85 Supă cremă de pui și cartofi
- 86 Supă de cicoare
- 87 Supă de pâine și lămâie
- 88 Supă de lapte
- 89 Supă de mazăre cu soia
- 90 Supă de fasole uscată și dovleac
- 91 Supă de broccoli și mazăre
- 92 Supă cremă de dovleac cu chipsuri de cartofi dulci
- 93 Supă de pui cu paste de pesmet
- 94 Supă de castane
- 95 Gazpacho cu mozzarella
- 96 Supă de orez și morcovi
- 97 Supă cremă de tapioca și roșii
- 98 Supă de cartofi
- 99 Supă cremă de năut
- 100 Supă de lapte cu făină de mălai
- 101 Supă cremă de spanac
- 102 Supă cremă de sparanghel și conopidă
- 103 Supă de orez cu lapte și dovleac
- 104 Supă cremă de fasole cu crutoane

**Salate ..... 42**

- 105 Salată de orez cu pui
- 106 Salată de orez grecească
- 107 Salată de dovleac, năut și tofu
- 108 Salată de cartofi cu sos de iaurt
- 109 Salată de porumb
- 110 Salată cu șuncă și cașcaval
- 111 Salată de linte și șuncă
- 112 Salată de quinoa
- 113 Salată de păstrav și orz
- 114 Salată de morcovi și mere

**Feluri principale ..... 44**

- 115 Risotto cu dovlecei
- 116 Paste cu sos de busuioc
- 117 Paste cu sos de roșii și parmezan
- 118 Omletă cu pătrunjel la cuptor

- 119 Risotto cu lapte și parmezan
- 120 Paste integrale cu brânză de vaci
- 121 Ruladă de pui umplută cu șuncă
- 122 Mini-checuri de vițel cu morcovi
- 123 Piept de pui în sos de lapte și lămâie
- 124 Chiftele de pui cu sos de legume
- 125 Tocănita de curcan cu legume
- 126 Picatta de curcan
- 127 Piept de pui la captor
- 128 Budincă de legume
- 129 Mâncare de vițel cu anghinare
- 130 Păstrăv la captor în crustă de sare și semințe de fenicul
- 131 Fileu de vițel în sos de portocale
- 132 Fileu de dorada cu sos de nuci
- 133 Gratin de cartofi și morcovi
- 134 Mini-budinci surpriză
- 135 Cartofi în sos de lapte și păstrunjel

### **Partea a III-a: 3-5 ani.....49**

#### **Aperitive .....50**

- 136 Cremă de ton și quark
- 137 Pancakes cu ceapă verde
- 138 Pernuțe de cartofi
- 139 Grisine cu măslini și usturoi
- 140 Pateu din piept de pui
- 141 Pateu din șuncă de Praga
- 142 Humus
- 143 Cremă de brânză
- 144 Guacamole
- 145 Pateu din ficat de pui
- 146 Morcovi din aluat foietat
- 147 Pateu de măslini negre
- 148 Pateu de fasole boabe și pește afumat
- 149 Ouă umplute cu mousse de ton
- 150 Mousse de somon afumat
- 151 Bruschette „Iepuraș“
- 152 Crochete de păstrăv și cartofi
- 153 Cornuri pufoase cu cașcaval
- 154 Noduri pufoase
- 155 Cremă de busuioc și brânză

#### **Supe și ciorbe .....55**

- 156 Supă cremă de frunze de ridiche
- 157 Ciorbă de perisoare
- 158 Supă cremă de roșii
- 159 Supă cremă de ciuperci
- 160 Ciorbă de legume
- 161 Supă cremă de broccoli și praz
- 162 Supă energizantă de cereale
- 163 Ciorbă de pui cu tarhon
- 164 Supă de ceapă ungurească
- 165 Supă cu tăiței de cartofi și tarhon
- 166 Supă de castane și orz decorticat
- 167 Supă de pui cu ciuperci și spanac
- 168 Ciorbă de pește cu dovlecei
- 169 Ciorbă à la grec
- 170 Supă cu rasol de vită și tăiței de casă
- 171 Supă cu creveți și tofu
- 172 Ciorbă cu ficat de miel și orez
- 173 Supă de urzici cu usturoi
- 174 Supă de linte și roșii
- 175 Supă de cartofi și somon

#### **Salate .....61**

- 176 Salată de fasole cu ceapă și ton
- 177 Salată Capricciosa
- 178 Salată caldă de fasole și pui
- 179 Salată de orez cu ton și porumb
- 180 Salată de cușcuș cu legume
- 181 Salată de dovlecei și brânză feta

- 182 Salată de sparanghel și broccoli
- 183 Salată de conopidă și măslini
- 184 Salată de orz decorticat și iaurt grecesc
- 185 Salată de ouă cu maioneză

**Feluri principale ..... 64**

- 186 Paste integrale cu varză de Bruxelles
- 187 Risotto cu fructe de mare
- 188 Tagliatelle cu ton și măslini
- 189 Piept de curcan cu praz
- 190 Gnocchi de cartofi cu smântână
- 191 Ruladă umplută din piept de pui
- 192 Pui crocant la cuptor
- 193 Piept de curcan în sos besamel
- 194 Crenurăți umpluți
- 195 Mușchi de porc în sos de unt
- 196 Mușchiuleț de porc cu salvie
- 197 Mâncare de vitel cu ciuperci
- 198 Miniburgeri de porc cu cașcaval
- 199 Șnițele crocante la grătar
- 200 Vitel alla pizzaiola
- 201 Conopidă gratinată
- 202 Rulouri de vinete cu cașcaval
- 203 Merluțiu în strat crocant de cartofi
- 204 Păstrăv la cuptor cu legume
- 205 Dorada cu hribi și dovlecei

**Partea a IV-a: Sucuri și cocteile de fructe ..... 70**

- 206 Cocteil de avocado și pere
- 207 Cocteil de banane și pere
- 208 Suc de vișine
- 209 Cocteil de vară
- 210 Suc de struguri
- 211 Nectar de piersici
- 212 Cocteil de kiwi și miere
- 213 Cocteil verde
- 214 Lassi cu iaurt și piersică
- 215 Cocteil de piersici și pepene galben
- 216 Suc de mere și struguri
- 217 Frappé de banane
- 218 Cocteil de iaurt și mere
- 219 Cocteil de morcov și mere
- 220 Glogg pentru copii
- 221 Ciocolată instant
- 222 Suc de prune galbene
- 223 Cocteil de banane și alune
- 224 Cocteil de pepene galben și piersici
- 225 Cocteil de smochine
- 226 Cocteil de zmeură
- 227 Cocteil de afine și kiwi
- 228 Suc de mere verzi și mentă
- 229 Cocteil de piersici și pere
- 230 Cocteil „Vitamina C“
- 231 Cocteil „Fantezie“
- 232 Cocteil exotic
- 233 Cocteil energizant de legume
- 234 Suc de papaia și pomelo
- 235 Cocteil de banane și cacao
- 236 Cocteil verde 2
- 237 Kerbar (suc de scortisoară)
- 238 Sirop de portocale
- 239 Suc de pepene roșu
- 240 Cocteil alb

- 241 Tiramisu pentru copii
- 242 Desert cu măr și brânză de vaci
- 243 Budincă fără ou
- 244 Biscuiți cu făină de porumb
  - 245 Pancake cu mere
  - 246 Desert cu caise
  - 247 Mere coapte cu prune
  - 248 Biscuiți cu banane
    - 249 Cremă de gris cu banane
    - 250 Biscuiți cu tărtăte de ovăz și banane
    - 251 Budincă de orez cu mere
    - 252 Ursuleți pufoși
      - 253 Înghețată de banane și piersici
      - 254 Savarină pentru copii
      - 255 Sendviș cu banane și marmeladă
      - 256 Cornulete fragede cu iaurt
      - 257 Pere în cămașă
      - 258 Tartă de banane și mere cu iaurt
      - 259 Spumă de piersici cu gris
      - 260 Präjitură delicioasă cu morcovi
      - 261 Biscuiți pentru lapte
      - 262 Biscuiți cu miere și portocală
      - 263 Clafoutis cu cireșe și migdale
      - 264 Clătite cu făină integrală
      - 265 Muffins cu făină integrală și pere
      - 266 Focaccia dulce
      - 267 Banane caramelizate cu sos de ciocolată
      - 268 Scones cu nutella
      - 269 Tartă alpină cu mere
      - 270 Biscuiți cu lămâie la tigale
        - 271 Cremă de ciocolată
        - 272 Clătite „O mie de găuri“
        - 273 Pișcoturi umplute cu nutella
        - 274 Limbi de pisică
        - 275 Trufe cu ricotta și nucă de cocos
        - 276 Cremă de ricotta cu iaurt
        - 277 Muffins cu nucă de cocos
        - 278 Waffe cu vanilie
        - 279 Cereale de morcovi
        - 280 Pandişpan cu unt caramelizat
        - 281 Cornuri pufoase cu morcovi și gem de piersici
        - 282 Gogoși pufoase la captor
          - 283 Batoane cu fulgi de ovăz
          - 284 Negresă cu inimă de cocos
          - 285 Mini-chechuri de ciocolată
          - 286 Cake Pops
          - 287 Präjitură „Felicie de lapte“
          - 288 Präjitură cu cremă de lămâie
          - 289 Präjitură cu dovleac și ciocolată
          - 290 Cremă de ciocolată cu lapte și iaurt grecesc
          - 291 Panna Cotta
          - 292 Cremă de lămâie
          - 293 Biscuiți cu făină de orez și lime
          - 294 Cheesecake de lămâie
          - 295 Biscuiți cu nucă
          - 296 Cremă de ciocolată albă și căpsune
          - 297 Biscuiți integrali cu stafide
            - 298 Înghețată de vanilie
            - 299 Înghețată de căpsune
            - 300 Înghețată de cocos

## Partea I

### 6-12 luni

- Creme și piureuri..... 14
- Supe și supe cremă..... 21
- Feluri principale..... 26





35'

10

## 1 Cremă de pui

500 g piept de pui, 100 g cartofi, 50 g morcovi, 25 g rădăcină țelină, 1/2 praz (doar partea albă), 10 linguri ulei de măslini, 150 ml apă

Curățăm morcovii și țelină și le tăiem în bucățele potrivite. Le punem într-o oală și adăugăm 150 ml de apă. Deasupra oalei așezăm dispozitivul pentru fierbere la aburi. Punem în dispozitiv cartofii tăiați cubulete și pieptul de pui întreg. Acoperim totul cu un capac și fierbem, la foc mic, 30 de minute. După ce au fierit, punem legumele și pieptul de pui în robot, adăugăm uleiul de măslini și supa. Pasăm, la viteză medie, până când obținem o cremă omogenă cu o consistență foarte fină. Punem câte 50 g de cremă în borcănele sau pahare de plastic de unică folosință cu capac și le congelăm.

*Crema de pui poate folosi ca bază în foarte multe rețete de supe, supe creme sau piureuri. O putem folosi timp de o lună după congelare. Decongelarea se face prin bain-marie. Nu recongelăm niciodată un produs dezghețat.*

## 2 Cremă de pește



40'

6

800 g fileu merluțiu/cod/păstrav/dorada, 200 ml apă, 1 morcov mic, 1 felie mică țelină, 6-7 frunze păstrunjel, 1 lingură ulei de măslini

Curățăm legumele și le tăiem cubulete. Curățăm fileul foarte bine (il verificăm bine, pentru a ne asigura că nu conține niciun os). Punem apă într-o oală, adăugăm frunzele de păstrunjel, iar deasupra așezăm dispozitivul pentru fierberea la abur. Punem legumele și peștele în dispozitiv, acoperim oala și le fierbem 20-25 de minute sau până când sunt complet pătrunse. Punem legumele și peștele în robot, adăugăm uleiul de măslini și treptat apă din oală (filtrată în prealabil), până când crema capătă consistență. Punem crema în borcănele sterilizate și le congelăm.

*Crema de pește poate fi folosită timp de o lună după congelare. Se decongelează prin bain-marie. Nu recongelăm niciodată un produs dezghețat.*

## 3 Cremă de vițel



1h

7

350 g fileu vițel, 160 ml apă, 60 g cartofi, 5-6 cm praz (partea albă), 1 felie mică de țelină, 1 morcov mic, 6 linguri ulei de măslini

Curățăm prazul, țelină și morcovul și le tăiem în bucăți mici. Le punem într-o oală și le acoperim cu 160 ml de apă. Așezăm în oală dispozitivul pentru fierbere la aburi și în el fileul de carne și cartoful tăiat cubulete. Acoperim oala și lăsăm carne să fierbă 45 de minute sau până când carne este complet pătrunsă.

Scoatem carne din oală, o punem în robot, adăugăm cartoful, uleiul și, dacă dorim, câte puțin din prazul, morcovul și țelină din supă. Adăugăm treptat supa și omogenizăm, până când obținem o cremă perfect fină, fără bucățele de carne în ea. Consistența trebuie să fie densă. Punem câte 50 g de cremă în borcănele sterilizate și le congelăm.

*Crema de vițel poate fi folosită timp de o lună după congelare. Se decongelează prin bain-marie. Nu recongelăm niciodată un produs dezghețat.*



**2 morcovi, 200 ml apă, 1 linguriță ulei de măslini, 1 linguriță parmezan ras**

Curățăm morcovul, îl spălăm și îl tăiem în bucăți mici. Punem bucătelele într-o crăticioară, adăugăm 200 ml de apă și le fierbem până când sunt complet pătrunse. Scoatem morcovii din apă, îi amestecăm cu uleiul și parmezanul ras, eventual adăugând 1 lingură din apa în care au fierit, și îi pasăm până când obținem un piure omogen și fin.

*Putem înlocui morcovii cu dovlecei, cartofi, dovleac, broccoli sau conopidă. Important este să folosim întotdeauna legume proaspete de sezon.*

## 5 Cremă de mere

**2 mere mari, suc proaspăt de lămâie, 50 ml apă**

Curățăm merele, eliminăm cotorul, le tăiem în 4 bucăți și le stropim cu puțin suc de lămâie. Punem apă într-o oală, adăugăm deasupra dispozitivul pentru fierberea la abur și îl umplem cu bucătile de măr. Punem capacul și fierbem merele 10 minute sau până când sunt complet pătrunse. Omogenizăm merele, adăugând treptat apa filtrată din oală, până când obținem un piure fin și cremos. Punem crema în borcănele sterilizate și le congelăm.

*Crema de mere poate fi folosită timp de o lună după congelare. Se decongelează prin bain-marie. Nu recongelăm niciodată un produs dezghețat.*

## 6 Cremă de caise

**8-9 caise, 1 lămâie (doar coaja), sucul unei jumătăți de lămâie, semințele dintr-o păstaie de vanilie (optional), 50 ml apă**

Curățăm caisele, le tăiem în două și le stropim cu sucul de lămâie. Punem apă într-o crăticioară, adăugăm semințele unei păstăi de vanilie și coaja de lămâie. Așezăm deasupra dispozitivul pentru fierberea la aburi și în el bucătile de caise. Acoperim crătița și lăsăm să fierbă 10 minute sau până când sunt complet pătrunse. Omogenizăm fructele, adăugând puțină apă filtrată din crăticioară, până obținem consistența unui piure fin și omogen. Punem crema în borcănele sterilizate și le congelăm.

*Putem înlocui caisele cu piersici, pere, prune sau orice alt fruct de sezon. Conservăm crema pentru cel mult 2 săptămâni. Se decongelează numai prin bain-marie. Consultați medicul pediatru înainte de a introduce vanilie în alimentația copilului. În general, se poate introduce după vîrstă de 10 luni.*



100 g fasole verde, 1 linguriță brânză de vaci, 1 linguriță ulei de măslini

Curățăm fasolea verde, o tăiem bucățele și o fierbem la aburi 10 minute. Pasăm fasolea și, după ce s-a răcit complet, o amestecăm cu brânza de vaci și uleiul de măslini. Putem pudra deasupra puțin parmezan ras.

*În cazul în care piureul este prea dens, îl fluidizăm adăugând 1-2 linguri cu apă caldă sau supă de legume.*

## 8 Pastă de orez cu brânză de vaci

100 g orez, 50 g brânză de vaci, 400 ml apă

Spălăm orezul în câteva ape, îl punem într-o crăticioară și îl acoperim cu 400 ml de apă. Îl fierbem 30 de minute sau până când bobul de orez este perfect pătruns. Scurgem orezul de apă și îl pasăm cu un mixer vertical. Amestecăm piureul obținut cu brânză de vaci.

## 9 Piure de cartofi și mere

1 măr, 1 cartof, 1 linguriță ulei de măslini

Curățăm mărul, îl tăiem în cubulete mici și îl fierbem 10 minute la aburi. Curățăm cartoful, îl spălăm și îl tăiem în cubulete mici. Fierbem cubuletele în circa 100 ml de apă, apoi le scoatem din apă și le lăsăm să se răcească puțin. Amestecăm cubuletele de măr și cartof cu 1 linguriță de ulei de măslini și le pasăm până când obținem un piure fin și omogen.

*În cazul în care piureul este prea dens, adăugăm 1 lingură din apa în care au fierit cartofii sau 1 lingură de supă de legume.*

## 10 Piure de piept de curcan cu legume

50 g piept de curcan, 150 ml supă de legume, 2 linguri griș, 1 dovlecel mic, 1 linguriță ulei de măslini, 1 linguriță parmezan ras

Tăiem în bucăți mici pieptul de curcan, curățăm dovlecelul și îl tăiem și pe el în cubulete mici. Le amestecăm și le fierbem la aburi până când sunt complet pătrunse. Amestecăm cubuletele de curcan și dovlecel cu 1-2 linguri de supă și le pasăm până când obținem un piure fin. Punem restul supei la fier și după ce începe să fiarbă adăugăm grișul în ploaie. Amestecăm bine, astfel încât să nu se formeze cocoloașe. Îl fierbem circa 10 minute, apoi stingem focul. Adăugăm piureul de legume și pieptul de curcan, apoi omogenizăm. La sfârșit adăugăm uleiul de măslini și parmezanul ras.

*Putem înlocui pieptul de curcan cu piept de pui sau cu aceeași cantitate de carne slabă de vițel.*

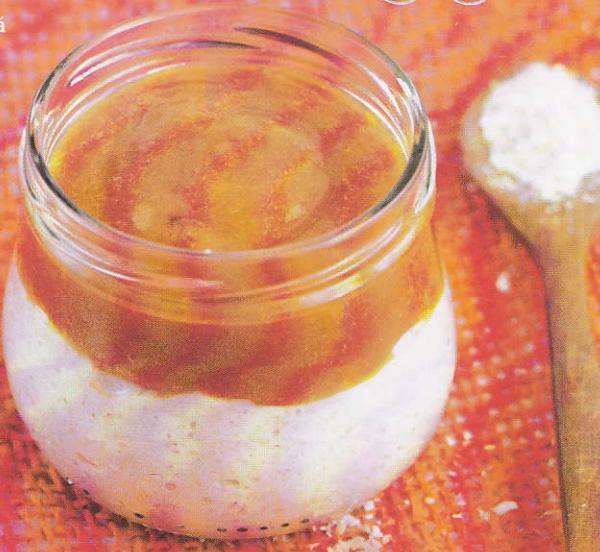
25'

2

**40 g tărâțe de ovăz, 100 g iaurt natural, 4 caise, 200 ml apă**

Punem tărâțele într-o crăticioară, adăugăm apă și le punem la fier, la foc mic, 10 minute. După ce tărâțele au absorbit toată apa, stingem focul și le lăsăm să se răcească câteva minute. Pasăm totul până când obținem o consistență fină, apoi adăugăm iaurtul și amestecăm bine. Separat, cojim caisele și le pasăm, până obținem un piure fin. Adăugăm piureul de caise peste cremă.

*Putem înlocui caisele cu orice fruct de sezon.  
Important este să folosim fructe proaspete.  
Fructele pot fi tăiate bucătele și fierite 2-3 minute,  
la aburi. După ce se răcesc, se pasează cu mixerul  
vertical.*



## 12 Piure de tofu și salată verde

5'

2

**100 g tofu, 4 frunze salată verde, 1 linguriță parmezan, 1 linguriță ulei de măslini**

Curățăm frunzele de salată, le spălăm bine și le punem într-un vas. Adăugăm tofu tăiat cubulete, parmezanul și uleiul de măslini. Le pasăm cu un mixer vertical până când obținem un piure cremos.

*Putem adăuga și 3-4 măslini tăiate în bucătele foarte mici.*

## 13 Piure de păstrăv și legume

40'

1

**60 g păstrăv, 1/2 morcov, 1/2 cartof, 1 linguriță ulei de măslini, 1/2 linguriță suc de lămâie**

Tăiem peștele curățat în bucăți potrivite, le stropim cu suc de lămâie și le fierbem la aburi, apoi le lăsăm să se răcească. Fierbem legumele curățate și tăiate cubulete în circa 100 ml apă, apoi le scurgem foarte bine. Amestecăm peștele și legumele fierite cu 1 linguriță de ulei de măslini și le pasăm până când obținem un piure fin și omogen. Deasupra se poate răde puțin parmezan.

*Putem înlocui păstrăvul cu merluțiu, cod sau orice alt pește cu carne slabă. În cazul în care piureul ieșe prea dens, adăugăm 1 lingură din apă în care au fierit legumele și amestecăm bine.*

## 14 Cremă de spanac și salată verde

35'

2

**10 frunze spanac, 1/2 salată verde mică, 2 cartofi, 1 linguriță ulei de măslini**

Spălăm spanacul și frunzele de salată, curățăm cartofii și îi tăiem bucătele. Amestecăm frunzele de salată și de spanac și le fierbem circa 5-6 minute într-o crăticioară cu apă. Într-o altă crăticioară fierbem cubuletele de cartof, 10-15 minute. Scurgem legumele și le pasăm cu ajutorul unui mixer vertical. Adăugăm uleiul de măslini și amestecăm.

*Dacă piureul este prea dens, putem adăuga 1 lingură de iaurt natural sau puțină brânză de vaci bine scursă.*

150 ml apă, 30 g făină fină de porumb, 40 g fileu dorada, 1 morcov, 1 linguriță ulei de măslini

Punem apă într-o crăticioară și când începe să fierbă adăugăm făina de mălai în ploaie și amestecăm repede. O lăsăm să fierbă circa 20 de minute, amestecând încontinuu. Separat, fierbem la aburi morcovul curătat și fileul de dorada tăiat bucăți mici. După ce sunt complet fierte, le amestecăm cu uleiul de măslini și le pasăm până când obținem un piure fin. Punem crema de porumb în farfurie, iar pe deasupra adăugăm piureul de pește și morcov.

*Putem înlocui fileul de dorada cu fileu de păstrăv, merluțiu sau lup de mare.*

## 16 Grîș cu mazăre

40'

2

60 g mazăre proaspătă, 200 ml apă, 3 linguri de grîș, 1 lingură brânză de vaci, 1 linguriță ulei de măslini, 1 linguriță parmezan ras

Curățăm mazărea și o fierbem într-o crăticioară în care am pus 200 ml de apă. După ce a fierit complet, scurgem mazărea (fără să aruncăm apa) și o trezem prințro sită cu găuri mici. Punem piureul obținut în apa în care a fierit mazărea și adăugăm în ploaie grîșul. Fierbem 6-8 minute, apoi stingem focul și lăsăm piureul să se răcească. După ce s-a răcit, adăugăm brânza de vaci, uleiul de măslini și parmezanul ras și amestecăm.

*Dacă dorim un piure portocaliu, putem înlocui mazărea cu aceeași cantitate de dovleac fierit. O altă versiune delicioasă a acestui piure este cea cu sfeclă fiartă. Cantitățile se păstrează.*

## 17 Piure de topinambur și păstrăv

45'

2

60 g fileu de păstrăv, 60 g topinambur, 1 cartof mic, 1 linguriță ulei de măslini, 1 lingură apă

Curățăm cartoful și topinamburul și le tăiem în cubulete mici. Le fierbem la aburi până când sunt complet pătrunse. Separat, fierbem fileul de păstrăv, foarte bine curătat, la aburi. După ce legumele au fierit, le amestecăm cu fileul de pește zdrobit puțin cu furculiță și 1 lingură de apă. Le pasăm până când obținem un piure fin și omogen.

*În cazul în care copilul are peste 1 an, fileul de pește poate fi lăsat întreg, acompaniat de piureul de cartofi și topinambur.*

## 18 Piure de cartofi, conopidă și fenicul

45'

2

1 cartof mediu, 20 g fenicul, 60-70 g buchețele de conopidă, 1 lingură ulei de măslini, 3-4 linguri supă de legume, 1 linguriță parmezan ras

Fierbem cartoful întreg. Când este complet pătruns, îl scoatem din apă și curățăm coaja cât este cald. Separat, fierbem fenicul și buchețelele de conopidă, apoi le scoatem din apă și le lăsăm 2-3 minute să se răcească. Amestecăm cartoful cald cu conopida și fenicul și le pasăm, adăugând treptat supa de legume, până când obținem o consistență cremoasă. La sfârșit adăugăm uleiul de măslini și parmezanul și amestecăm.

## 19 Piure cremos de cartofi și brânză

30'

2

1 cartof mic, 1 lingură brânză de vaci cremoasă,  
1 linguriță parmezan ras, 1 linguriță ulei de măslini,  
1 lingură supă de legume

Curățăm cartoful, îl tăiem bucățele și îl fierbem la aburi să se pătrundă bine. Punem cubuletele fierte într-un vas, adăugăm 1-2 linguri de supă de legume și le pasăm până când obținem un piure fin. Adăugăm brânza de vaci bine scursă și amestecăm. Condimentăm piureul cu ulei de măslini și parmezan.

*În cazul în care piureul ieșe prea dens, mai putem adăuga puțină supă de legume sau lapte (în funcție de vârstă copilului).*



## 20 Cremă de griș cu mere

25'

2

1 măr mic, 150 ml apă, 50 g griș

Curățăm mărul, îl tăiem bucățele și îl fierbem la aburi 3-4 minute. Punem apă într-o crăticioară, pe foc mic, și când începe să fierbă adăugăm grișul în ploaie. Amestecăm pe foc mic, pentru 7-8 minute. Adăugăm mărul pasat în crema de griș și amestecăm.

*În funcție de vârstă copilului, putem înlocui apa cu lapte și putem adăuga miere sau puțin zahăr brun.*

## 21 Cremă de banane și pere

25'

1

1/2 pară, 1/2 banană, 1 linguriță apă (optional)

Spălăm mărul, îl curățăm și îl tăiem în cubulete mici. Îl fierbem la aburi circa 10 minute, apoi îl lăsăm să se răcească. Amestecăm mărul cu banana și apa și pasăm până când obținem o cremă fină.

*Putem combina această cremă cu biscuiți, cremă de orez sau lapte, în funcție de vârstă copilului.*

## 22 Piure de musli și caise

20'

2

150 ml lapte de orez, 30 g făină de musli, 1-2 caise mature mici, 1 pară

Curățăm fructele, le tăiem bucățele și le pasăm până când obținem un piure fin. Încălzim laptele de orez pe foc foarte mic, adăugăm piureul de fructe și amestecăm, pe foc foarte mic, 3-4 minute. Stingem focul și lăsăm amestecul să se răcească la temperatura camerei. Adăugăm făină de musli și amestecăm bine.

*În funcție de consistența dorită, putem adăuga mai multă sau mai puțină făină de musli. Dacă nu avem făină de musli, o putem înlocui cu tărâțe de ovăz. În acest caz, le adăugăm în laptele cald, în același timp cu fructele, și amestecăm, pe foc mic, până când consistența devine cremoasă.*