

Libris

RO

ANNABEL KARMEL

Rețete pentru copii și părinți

# Rețete delicioase pentru copii mofturoși

## 50 de rețete sănătoase

Traducere  
din limba engleză de  
Mihaela Pogonici



Editura Paralela 45



## Cuprins



Cuvânt-înainte 6

Legume 12

Pește 27

Pui 40

Vită și miel 57

Paste 69

Deserturi 80

Index 94



Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

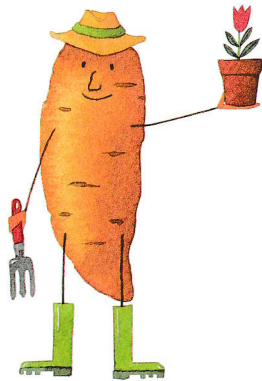


Legume

# Supă de păstârnac și cartof dulce

Se topește untul într-o cratiță mare. Se adaugă ceapa și se prăjește timp de 4-5 minute. Se adaugă păstârnacul și cartoful dulce, se amestecă și se toarnă supa. Se dă în clocot, apoi se fierbe la foc mic timp de 15 minute, până când legumele s-au înmuiat.

Se pasează supa cu un mixer vertical, apoi se adaugă smântâna și se condimentează cu sare și piper după gust.



 **10 MINUTE**

 **25 DE MINUTE**

 **4 PORȚII**

 **CONGELABIL**

30 g de unt

1 ceapă feliată

1 păstârnac de mărime medie  
(100 g), curățat și tăiat în  
bucăți

1 cartof dulce (300 g), curățat și  
tăiat în bucăți

600 ml de supă de pui sau de  
legume

2-3 linguri de smântână pentru  
gătit (opțional)

sare și piper

## Tortilla cu papară de ou

 **5 MINUTE**

 **5 MINUTE**

 **1-2 PORȚII**

 **NECONGELABIL**

1 tortilla mare din făină de grâu  
 30 g de unt  
 2 ouă, bătute  
 1 lingură de lapte  
 1 lingură de ceapă verde, tocată  
 1 roșie, fără semințe, tăiată în  
 bucăți  
 25 g de brânză Cheddar rasă  
 sare și piper

Se încălzește tortilla în cuptorul cu microunde timp de 30 de secunde, pentru a se rula mai ușor.

Se topește untul într-o tigaie mică. Se bat ouăle cu laptele și se toarnă în tigaie. Se amestecă, se adaugă ceapa verde, roșiile și brânza și se condimentează cu sare și piper după gust.

Se întinde papara de ou pe suprafața tortillei. Se rulează ca pe o clătită și se taie pe jumătate.



Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți



# Libris

Respect pentru oameni și cărți!



## Sos de tomate cu legume ascunse

Se încinge uleiul într-o cratiță și se călește ceapa la foc mic timp de 7-8 minute. Se adaugă usturoiul și se călește 1 minut. Se adaugă morcovul, dovlecelul, dovleacul moscat și ciupercile albe și se călesc 4 minute, amestecând din când în când.

Se adaugă oțetul balsamic și se lasă pe foc timp de 1 minut.

Se adaugă pulpa de roșii, pasta de tomate, zahărul, supa, oreganoul uscat, frunza de dafin și busuiocul (dacă se utilizează). Se lasă să fiarbă la foc mic, fără capac, timp de 35-40 de minute.

Se scoate frunza de dafin și se mixează cu un mixer de mână până când sosul devine omogen. Se condimentează cu sare și piper după gust.

*Iată o modalitate ideală de a face copiii să mănânce legume. Sosul de roșii este din șase legume, dar copiii nu pot da la o parte ceea ce nu văd. Puteți înlocui dovleacul moscat cu cartof dulce.*

 **10 MINUTE**

 **50-55 DE MINUTE**

 **4 PORȚII**

 **CONGELABIL**

2 linguri de ulei de măsline light  
 1 ceapă medie, curățată și tocată fin  
 1 cățel de usturoi, zdrobit  
 50 g de morcov, curățat și răzuit  
 50 g de dovlecel, răzuit  
 50 g de suc de dovleac moscat, decojit, curățat de semințe și răzuit  
 50 g de ciuperci albe, feliate  
 1 lingură de oțet balsamic  
 500 g de pulpă de roșii (passata)  
 2 linguri de pastă de tomate  
 1 linguriță de zahăr brun  
 200 ml de supă de legume  
 ½ linguriță de oregano uscat  
 1 frunză de dafin  
 o mână de frunze de busuioc rupte (opțional)  
 sare și piper