



מתכון

פלפל ממולא

אופן ההכנה

1

פלפל ממולא

מצרכים:

5 פלפלים אדומים, 1 כוס אורז, 1 גזר, 1/2 בטטה, חתיכה קטנה של דלעת, צרור שמיר רסק עגבניות, פלפל שחור, 3 כוסות מים רותחים.

אופן ההכנה:

משרים את האורז במים, מסננים ושוטפים. חותכים את ראש הפלפלים ומרוקנים את הגרעינים. מגרדים את הגזר, הדלעת והבטטה במגרדת ושמים בקערה. מוסיפים את האורז והשמיר ומערבבים. ממלאים את הפלפלים ומניחים בסיר. שופכים מעל הפלפלים הממולאים רסק עגבניות ו-3 כוסות מים רותחים. מבשלים במשך שעה וחצי עד שעתיים.

הקפידו לגוון את המאכלים שאתם מציעים לתינוק. אל תיצמדו רק לאלו שאותם הוא כבר אוהב והציעו לו מדי שבוע לפחות מזון חדש אחד על מנת להרחיב את מגוון המזונות שהוא יתרגל לאכול.