

24-12 חודשים

ארוחת צהריים



מתכון

עוף עם פתיתים וירקות

אופן ההכנה

1

עוף עם פתיתים וירקות

מצרכים:

1 שוקי עוף כמספר המנות, 1 בצל, 1 כף שמן זית, צרור כוסברה, 2 עגבניות שרי, 2 קישואים, 2 גזרים, חתיכת דלעת, אפונה עדינה קפואה, פתיתים.

אופן ההכנה:

מאדים בצל בסיר עם שמן זית, מטגנים את העוף מוסיפים עגבניות שרי ומבשלים 20 דקות. מוסיפים בהדרגה את שאר הירקות החתוכים לקוביות או מגורדים על פומפיה לפי סדר ריכוכם: תחילה גזר, ואז קישוא ודלעת. מוסיפים מים לכיסוי הירקות ואת צרור הכוסברה. מבשלים 30 דקות על אש נמוכה. מבשלים את הפתיתים על פי הוראות היצרן.

שתפו את התינוק בארוחות המשפחתיות ☺ למאורע יש משמעותית אדירה ☺ התינוק מרגיש חלק מהמשפחה, חולק עם בני הבית חוויות, לומד מכם אכילה נכונה ומגוונת, נחשף לשיחות, מאכלים וטעמים - אל תוותרו על זה!