

Retetele Liudmilei

Pentru bebelusi sub 1 an



Despre autoare



Buna. Sunt Liudmila Ciobanu, mamica unei fetite de un anisor.

Vreau sa impartasesc cu voi 6 retete pentru bebelusi sub 1 an.

Ultima este o reteta de briose cu morcovi super gustoasa si fara zahar.

Insa, hai mai intai sa vedem cateva sfaturi culinare.



Tips & Tricks

Este de preferat sa incepem diversificarea cu legume (**morcovul** este cel mai bun)

Introducem alimentele treptat

Nu folosim **sare** sau **zahar**

Faina trebuie sa fie tip **650** nu 000

Nu folosim **lapte vegetal**

Nu folosim zeama in care a fierb carnea

Folosim scortisoara de **Ceylon** (este cea originala)

Folosim **malai** macinat la moara cu pietre

Nu folosim albusurile (optional)

Iaurtul si branzica trebuie sa fie cat mai grase

Parmezanul se poate inlocui cu **fulgi de drojdie inactiva**

Pudra de cacao se poate inlocui cu pudra de roscove (**carob**)

Nu folosim **miere**

Sfecla se consuma o data pe luna (are nitrati multi)

Budinea de banane

Un mic dejun dulce si fresh pentru cei mici

6
luni

Ingrediente

o banana coapta, facuta piure

150 de grame de iaurt grecesc

un galbenus

unt pentru uns forma



temp de pregatire: 10 min



temp de gatire: 40 min



portii: 1

Metoda

Incalzim cuptorul la 180 de grade sau treapta 6 la cuptorul pe gaz.

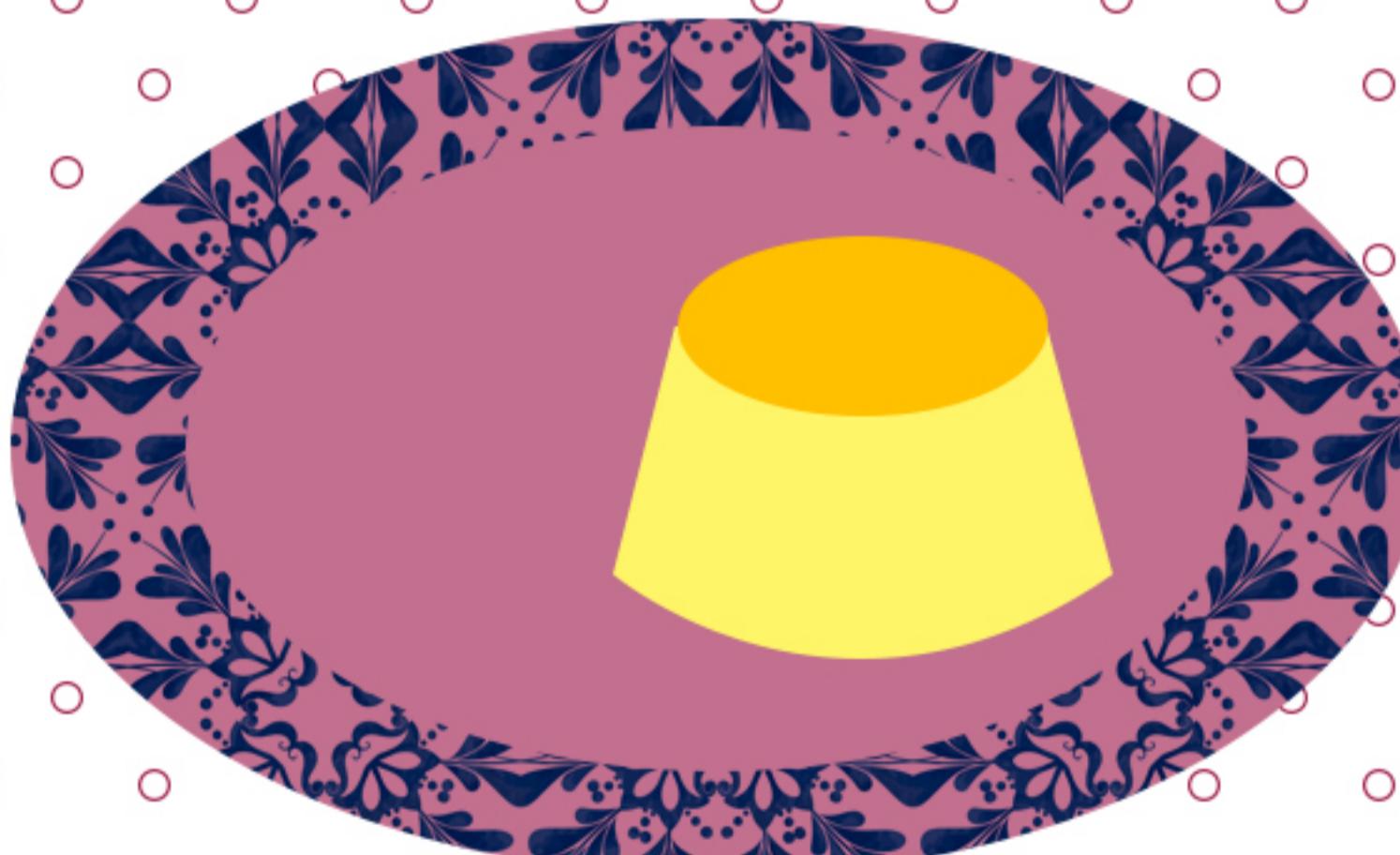
Ungem cu unt un vas de ceramica rotund cu diametrul de 12 cm.

Amestecam cu furculita galbenusul cu iaurtul si apoi adaugam piureul de banana.

Turnam compozitia in vas. Coacem budinca timp de aprox. 40 de minute.

Budinca se raceste mai repede daca este rasturnata pe o farfurie.

Pofta buna!



Ciorba de perisoare

O reteta pe placul intregii familii



Ingrediente

<u>un morcov</u>	<u>200 grame de carne tocata de pui</u>
<u>o radacina de patrunjel</u>	<u>2 galbenusuri</u>
<u>un pastarnac</u>	<u>20 grame de orez</u>
<u>o ceapa</u>	<u>o legatura de patrunjel</u>
<u>un ardei rosu</u>	<u>zeama de lamaie pentru servit</u>
<u>o telina</u>	



temp de pregatire: 20 min



temp de gatire: 60 min



portii: 2

Metoda

Punem la fierb un litru de apa impreuna cu legumele, taiate cubulete.

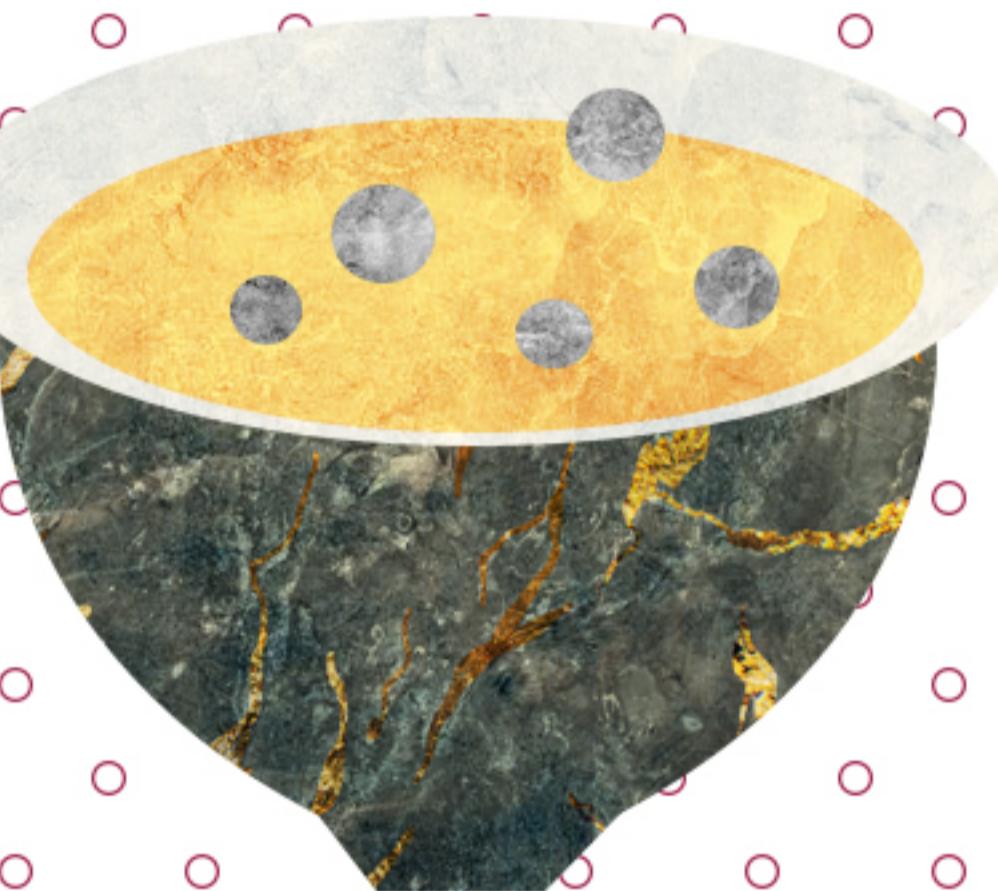
Intre timp, pregatim perisoarele. Intr-un castron, amestecam carnea tocata cu cele doua galbenusuri, orezul crud, bine spalat anterior sub cateva jeturi de apa, si un pic de patrunjel tocata.

Cu o lingurita formam perisoarele. Le punem la fierb imediat ce a inceput sa fierba apa. Le gatim timp de aprox. 40 de minute.

Atunci cand este gata, ciorba se poate blenda pentru a fi consumata mai usor de bebelusi.

Servim ciorba cu patrunjel tocata si putina zeama de lamaie.

Pofta buna!



Salau cu piure de sfecla

O reteta simpla, dar de efect pentru cei mai poftiosi

8
luni

Ingrediente

doua fileuri de salau

o sfecla medie

unt si ulei pentru gatit

o lamaie



temp de pregatire: 1 h 10 min



temp de gatire: 30 min



portii: 1

Metoda

Pestele se stropeste cu putin suc de lamaie si se pune in frigider pentru o jumata de ora. Lamaia va gati putin pestele.

Apoi, il asezam intr-un vas de ceramica uns cu ulei. Punem deasupra pestelui doua bucatele de unt si acoperim vasul cu folie de aluminiu. Dupa aprox. 20 de minute scoatem folia si mai gatim 10 minute ca sa prinda culoare.

Intre timp, se spala sfecla si se pune la fierbinte in apa cu sare timp de 30 de minute, la foc potrivit. Se verifica daca s-a fierbinte si se scoate din apa. Se lasa la racit si se decojeste. Apoi o pasam intr-un blender. Piureul rezultat se amesteca cu 2 lingurite de ulei de masline si putina lamaie.

Rupem pestele in bucati mai mici si il servim alaturi de piureul de sfecla. Stropim pestele cu putina lamaie.

Pofta buna!



Orez cu spanac

O cina pentru cei puternici

6
luni

Ingrediente

un morcov

o ceapa

un catel de usturoi

60 grame de orez basmati

150 de grame de spanac

ulei pentru gatit

parmezan pentru servit



temp de pregatire: 10 min



temp de gatire: 30 min



portii: 1

Metoda

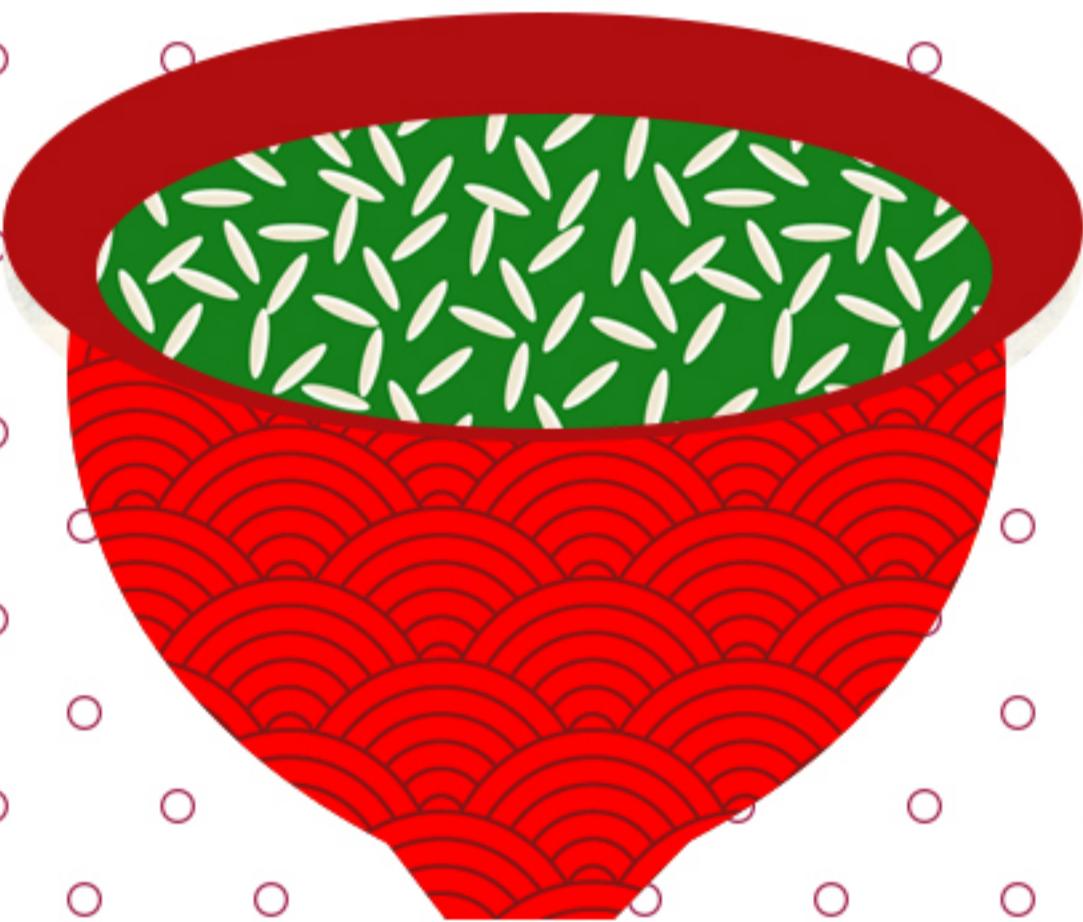
Fierbem in prealabil 250 de ml de apa pentru orez. Spalam legumele, le curatam si le dam pe razatoare. Incalzim putin ulei intr-o tigaie medie. Adaugam legumele si le calim timp de cateva minute.

Adaugam orezul, spalat in prealabil sub cateva jeturi de apa rece, si il prajim 2 minute. Incepem sa turnam din apa fierbinte si amestecam constant ca sa nu se prinda. Continuam sa adaugam apa pana ce orezul este gatit. Dureaza aprox. 16-18 minute pana ce este gata.

Intre timp, punem la fierbinte putina apa intr-o tigaie si adaugam spanacul. Fierbem frunzele timp de 4 minute si apoi le scurgem de apa. Le tocam marunt si le adaugam in orez.

Servim orezul cu parmezan.

Pofta buna!



Supa crema de pastarnac

O masa hraniatoare pentru cei mici

6
luni

Ingrediente

- un morcov
- o ceapa
- un catel de usturoi
- trei radacini de pastarnac
- o telina mica
- ulei de masline pentru servit
- iaurt pentru servit (optional)



temp de pregatire: 10 min



temp de gatire: 15 min



portii: 2

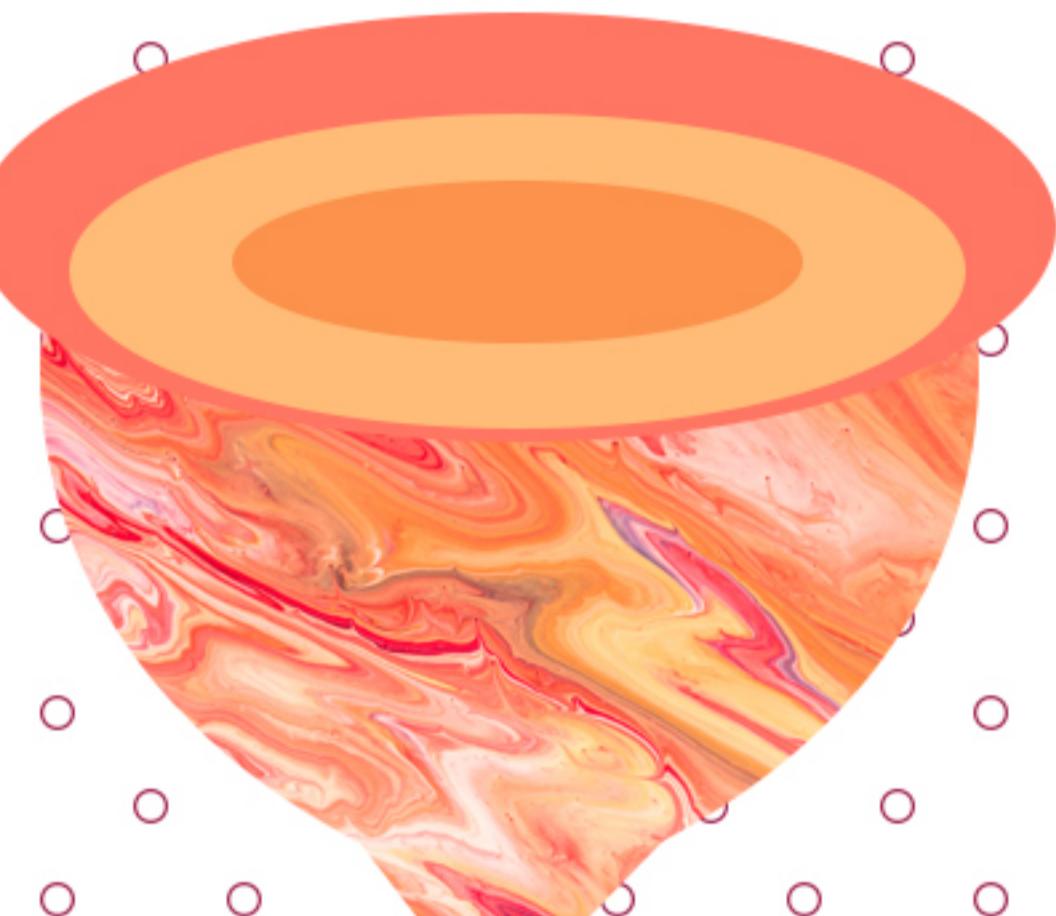
Metoda

Spalam legumele si le curatam de coaja. Le taiem cubulete si le fierbem la abur timp de 15 minute.

Apoi, le pasam cu ajutorul unui blender pana obtinem o supa crema.

Adaugam putin ulei de masline. Servim supa cu iaurt.

Pofta buna!



Briose cu piure de morcovi

O gustare delicioasa si fara zahar



Ingrediente

400 grame de morcovi

doua galbenusuri

100 grame de ulei de floarea soarelui

160 grame de faina tip 650

7 grame praf de copt bio

scortisoara de Ceylon



temp de pregatire: 25 min



temp de gatire: 20 min



portii: 12

Metoda

Mai intai, fierbem morcovii la abur timp de 10 minute si ii pasam in blender. Adaugam galbenusurile si uleiul.

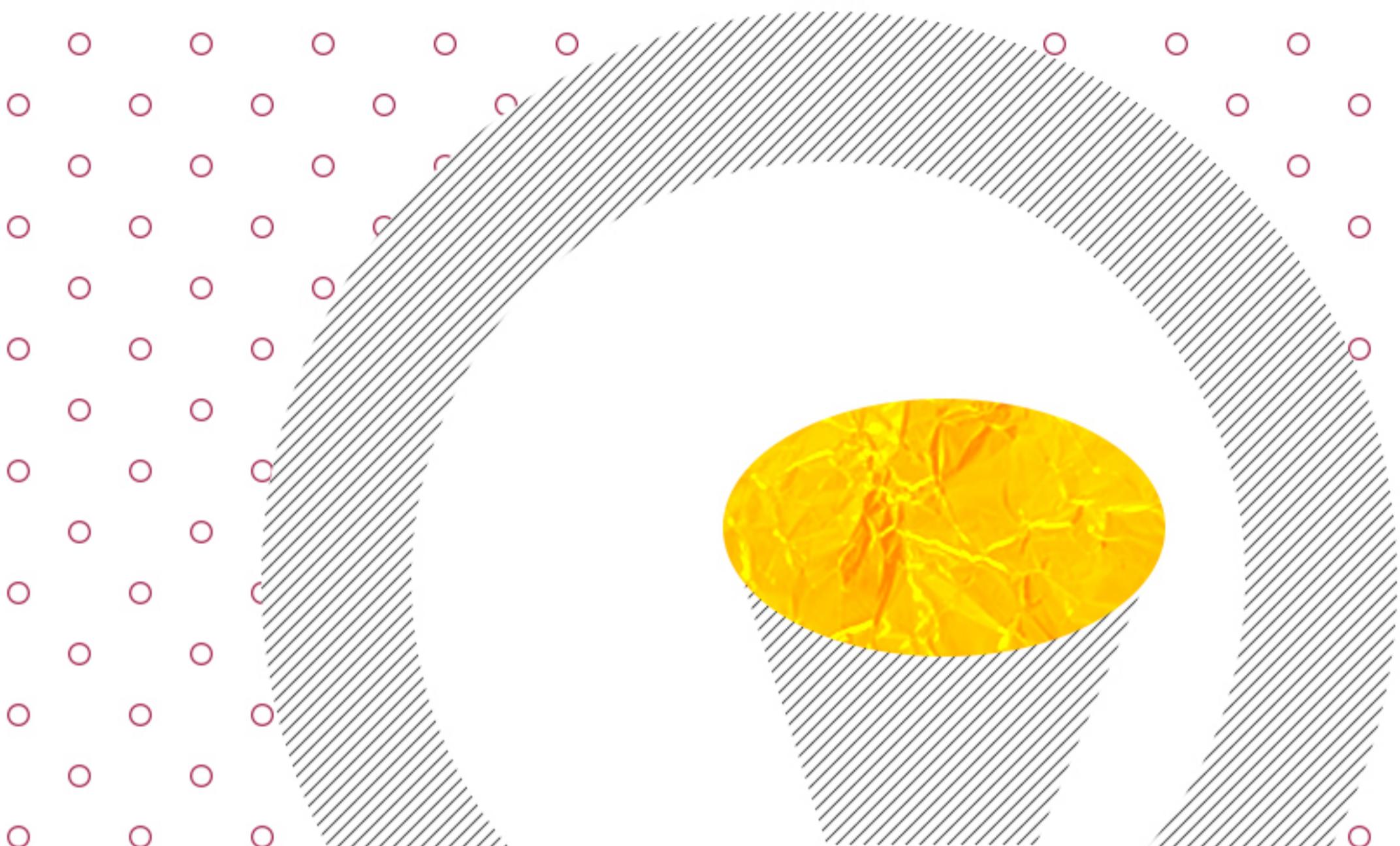
Separat, amestecam faina cu praful de copt si cu scortisoara (dupa gust). Le combinam cu piureul de morcovi pana obtinem un aluat omogen.

Umplem tava de briose tapetata cu 12 forme de hartie.

Coacem briosele timp de 20 de minute in cuptorul preincalzit la 180 de grade.

Le lasam la racit si servim. Briosele tin 3 zile la frigider intr-un recipient inchis ermetic.

Pofta buna!



Spor la bucătarit!

