

detkityumen.ru

Мамам на заметку: 8 рецептов овощных пюрешек

Овощные пюре, как правило, становятся первым прикормом для малыша. Они удовлетворяют потребность растущего организма крохи в витаминах, растительном белке, пищевых волокнах... Словом, пюрешки — это очень полезно, тем более, если сделаны они с любовью в домашних условиях :)

► Картофельное пюре (с 5 месяцев)

Понадобится: 2 картофелины, 4 ст.ложки молока (грудного или смеси), 1 чайная ложка сливочного масла

Хорошо помойте картофель. Очистите его от кожуры. Помойте еще раз. Сварите картофель на пару или испеките в духовке до мягкости. Протрите еще горячий картофель через сито или измельчите в блендере. Взбивая картофель, постепенно влейте горячее молоко. Полученное пюре поставить на огонь и кипятить еще 2-3 минуты. Снимите с огня и добавьте сливочное масло. Охладите.

► Пюре из цветной капусты и кабачка (с 6 месяцев)

Понадобится: 50 г цветной капусты, 60 г кабачка, 2 ст.ложки молока (грудного или смеси), половина чайной ложки растительного масла

Хорошо промойте овощи проточной водой. Очистите капусту, разделите ее на небольшие соцветия. Нарежьте кабачок небольшими брусочками. Положите овощи в эмалированную кастрюлю. Залейте все кипятком так, чтобы вода полностью покрывала овощи.

Закройте крышкой и варите до полной готовности. Протрите еще горячие овощи с отваром через сито до получения однородной массы. Можете воспользоваться блендером. Добавьте в пюре горячее молоко. Кипятите еще 1-2 минуты. В готовое пюре добавьте растительное масло и перемешайте.

► Морковно-картофельное пюре (с 7 месяцев)

Понадобится: 2 картофелины, 1 морковь, 4 ст.ложки молока (грудного или смеси), 1 чайная ложка растительного масла

Хорошо помойте морковь и картофель. Очистите и помойте еще раз. Нарежьте овощи кубиками. Положите их в эмалированную кастрюлю. Залейте кипятком так, чтобы вода покрывала овощи. Варите овощи на медленном огне под крышкой до готовности.

Горячие овощи протереть через сито до получения однородной массы. Можете воспользоваться блендером. В пюре добавьте молоко, соль, растительное масло. Доведите до кипения, снимите с огня и остудите.

► Морковное пюре (с 7 месяцев)

Понадобится: 1 средняя морковь, горячая вода, 2 столовые ложки молока (грудного или смеси), 1/2 чайной ложки сливочного масла

Хорошо помойте морковь, почистите ее, еще раз помойте. Нарезьте помытую морковь кубиками, переложите ее в эмалированную кастрюлю, залейте кипятком так, чтобы вода покрывала морковь. Варите морковь на пару или на медленном огне под крышкой, пока морковь не разварится, а вода не выкипит.

Горячую морковь протрите через сито до однородной массы. Можно измельчить морковь в блендере. Добавьте сливочное масло, горячее молоко и все перемешайте. Кипятите еще 2-3 минуты. Охладить перед подачей на стол.

► Пюре из кабачка и куриного мяса (с 9 месяцев)

Понадобится: 150 – 200 г мякоти кабачка, 50 г вареного белого мяса курицы или индейки, 1/2 стакана молока, 1 ст.ложка сливочного масла

Хорошо помойте кабачок. Очистите его от кожицы и нарежьте небольшими ломтиками. Отварите на пару до полной готовности. Горячим, перетрите кабачок через сито до однородной массы. Смешайте с измельченным мясом птицы до однородной консистенции. Влейте горячее молоко, посолите и прокипятите еще 2-3 минуты. Добавьте в готовое пюре сливочное масло.

► Пюре из цветной капусты с молоком (с 6 месяцев)

Понадобится: 100 г цветной капусты, 2 ст.ложки молока (грудного или смеси), половина чайной ложки растительного масла

Хорошо промойте цветную капусту. Разрежьте ее на соцветия. Уберите зеленые листья. Положите мелкие соцветья цветной капусты в эмалированную кастрюлю. Залейте ее кипятком так, чтобы капуста была полностью в воде. Закройте крышкой и тушите до готовности капусты и полного испарения воды.

Горячую капусту протрите через сито до однородной массы. Можете воспользоваться блендером. В пюре добавьте горячее молоко и прокипятите еще 1-2 минуты. В готовое горячее пюре добавьте растительное масло.

► Яблочно-тыквенное пюре (с 6 месяцев)

Понадобится: 100 г мякоти тыквы, 1 яблоко, 1 чайная ложка сливочного масла

Хорошо промойте тыкву и яблоко. Отчистите от кожуры, удалите семечки. Нарезьте плоды кусочками. Тыкву залейте водой и варите на медленном огне под крышкой до мягкости. Добавьте яблоко. Варите еще 10 минут. Еще горячие плоды натрите на мелкой терке вместе с отваром до однородной массы. Можете воспользоваться блендером. Пюре прокипятить еще 10-20 минут. Охладите, добавьте сливочное масло и подавайте на стол.

► Пюре из картофеля, моркови, капусты, свеклы и тыквы (с 8 месяцев)

Понадобится: 1/5 картофелины, по 30 г моркови, тыквы, свеклы, белокочанной капусты, 2 ст.ложки молока (грудного или смеси), половина чайной ложки растительного масла

Тщательно помойте овощи. Очистите их, порежьте на мелкие кусочки. Порезанные овощи положите в эмалированную кастрюлю, добавьте воду, закройте крышкой и тушите на медленном огне. Нельзя допускать полное испарение воды. Когда овощи станут мягкими, горячими протереть.

по материалам группы [Мама в стиле FLY](#)

Адрес на сайте «Детки!» detkiyumen.ru/biblio/category135/category141/3140/