

Naslov originala:
Céline Scharot
100 recettes pour bébé

Copyright © Larousse 2013
Translation copyright © 2014 ovog
izdanja, LAGUNA

100 receptata za bebe

Selin Šaro

Prevela s francuskog
Maja Mihajlović

Laguna

Sadržaj

Za starije od 6 meseci ... 9 Početak raznovrsne hrane

Slana jela

• Pire od spanaća	10
• Pire od glavica praziluka	11
• Pire od šargarepa	12
• Pire od komorača	13
• Pire od boranije	14
• Krem od boranije s junetinom	15
• Pire od plavog patlidžana s junetinom	16
• Pire od šargarepe i tikvice	17
• Pire od šargarepe i pirinača s piletinom	18
• Pire od tikvice i pirinača	19
• Pire od šargarepe i tikvica s bakalarom	20
• Pire od tikvica u pirinču i lososu	21
• Pire od tikvica i boranije s tapiokom	22
• Pire od boranije s tapiokom i teletinom	23
• Pire od bundeve i ljubičastog krompira sa zečetinom	24
• Južnjački pire s jagnjetinom	25
• Pire od praziluka i krompira s iverkom	26
• Pire od bundeve i krompira	27
• Supa od bundeve	28

Slatka jela

• Banana s belim sirom	29
• Kompot od banane	30
• Kompot od jabuka	31
• Kompot od banane i kruške	32
• Kompot od bresaka	33
• Kompot od banane i kajsija s vanilom	34
• Tapioka u mleku s bananom	35
• Kompot od jabuke, banane i dunje	36
• Kompot od šljiva	37
• Kompot od jabuke i kajsija	38

Za starije od 9 meseci ... 39 Nova hrana

Slana jela

• Čorba od zeleniša i pasta „azbuka“	40
• Pire od komorača i šargarepe s ćuretinom	41
• Zapečen komorač	42
• Brancin s komoračem u foliji	43
• Čorba s graškom i nanom	44
• Pire od brokolija s lososom	45
• Hladna supa s krastavcem	46
• Supica od endivije	47
• Pire od 4 sastojka	48
• Supica od tikvica	49

Slatka jela

• Kaša od čokolade i kruške	50
• Kaša od vanile i kajsija	51
• Trešnje s mlekom s ukusom vanile	52
• Krem od vanile	53
• Keks s jabukom i kruškom	54
• Milkšejk od banane	55
• Milkšejk od kruške i kajsije	55
• Griz s mlekom	56
• Frappe od breskve i kajsije	57
• Frappe od kruške, banane i pomorandže	58
• Miks od dinje	59
• Miks od banane i breskve	60

Za starije od 1 godine ... 61 Ka ishrani „velikih“

Slana jela

• Testenine s bundevom	62
• Karfiol i krompir sa šunkom	63
• Tikvice punjene kinoom	64
• Iverak u foliji s prazilukom i pomorandžom	65
• Kuskus od povrća	66
• Pita od spanaća	67

- Zapečen karfiol i kuvano jaje 68
- Zapečen griz s tikvicama 69
- Zečetina u foliji s narendanom šargarepom 70
- Piletina u foliji s jabukama i krompirom 71
- Musaka sa šargarepom i paškanatom 72
- Kinoa sa šargarepom 73
- Kinoa s piletinom i jabukama 74
- Ratatuj u grizu 75
- Pirinač s bakalarom, tikvicom i kajsijama 76
- Kantonski pirinač 77
- Sufle s grijerom 78
- Sufle s tikvicama 79

Slatka jela

- Kompot od kajsija i malina 80
- Kompot od breskve i borovnice 81
- Kompot od kruške i jagode 82
- Kompot od banane i kivija 83
- Kompot od jabuka i jagoda 84
- Kompot od jabuka, krušaka i čokolade 85
- Krem od krušaka sa medenim kolačem 86
- Pirinač s mlekom i pomorandžinim cvetom 87
- Šarena voćna salata od maline, kivija, jabuke i kajsije 88
- Griz s kajsijama 89
- Frape od pomorandže, jagode i maline 90
- Vrtlog od trešanja sa mladim sirom 91
- Frape od dinje i jagoda 92



Početak raznovrsne hrane

Slana jela 10

Slatka jela 29



Slana jela

Pire od spanaća

(za 1 porciju)

- Priprema: 10 do 15 minuta
- Kuvanje: 12 do 15 minuta)

200 g listova spanaća

- 5 g kisele pavlake po porcij (1/2 kašičice)

.....

Odstranite peteljke spanaća i skinite što više žilica koje se nalaze na listovima (rebra). Operite ih 2 ili 3 puta kako biste ih očistili od zemlje, peska i insekata. Kuvajte ih 12 do 15 minuta na pari ili 6 do 8 minuta u ekspres-loncu. Stavite u blender i dobro izmiksujte. Dodajte kiselu pavlaku kako biste ublažili ukus.



Listove spanaća možete zameniti listovima zelene salate.

Kako biste otklonili insekte i jaja raznih parazita kojih može biti na listovima, sipajte 7 ili 8 kapi belog sirćeta u vodu pri prvom pranju. Kuvani spanać je posebno bogat vitaminima A, B9 i K, koji su od suštinske važnosti za rast i razvoj. On je podjednako dobar izvor magnezijuma (koji snaži imuni sistem) i gvožđa (iako ga ima mnogo manje nego što se priča!).



Slana jela

Pire od glavica praziluka

(za 2 porcije)

- Priprema: 20 minuta
- Kuvanje: 20 minuta)

3 glavice praziluka

- 5 g ulja po vašem izboru po porcij (1 kašičica)

.....

Operite glavice praziluka. Presecite ih napola po dužini, pažljivo ih operite kako biste ih očistili od zemlje i peska. Razlistajte ih, pa kuvajte 20 minuta na pari ili 12–13 minuta u ekspres-loncu. Stavite u blender i dobro izmiksujte. Dodajte ulje kad budete služili.



Skinite prvi sloj glavica praziluka jer ima najviše žilica i teško će se izmiksovati, čak i nakon kuvanja. Kako biste praziluk dobro očistili od zemlje i peska, možete ga ponovo oprati nakon razlistavanja.

Ne preporučuje se da u ovom dobu dodajete zeleni deo praziluka, veoma bogat vlaknima koja nadražuju creva. Ali ga ne bacajte, može da vam posluži kao osnova za čorbu koju kuvate ostalim članovima porodice.





Slana jela

Pire od šargarepa

(za 2 porcije)

- Priprema: 10 minuta
- Kuvanje: 20 minuta)

2 šargarepe srednje veličine (ukupno 300 g) • 5 g ulja po vašem izboru po porciji (1 kašičica)

.....

Pažljivo operite šargarepe kako biste ih očistili od zemlje i peska. Ogulite ih, operite, pa isecite na kolutiće. Kuvajte ih 20 minuta na pari ili 10 do 12 minuta u ekspres-loncu. Povrće je skuvano kada ga možete lagano preseći nožem. Stavite u blender i dobro izmiksujte, dodajte po potrebi malo vode kako biste dobili željenu gustinu pirea. Dodajte ulje. Služite jelo mlako.

 Možete da koristite paškanat umesto šargarepe, s tim što ćete produžiti vreme kuvanja na pari za 5 do 7 minuta.

Šargarepa je slatkasto povrće u čijem će ukusu vaše dete uživati. Bogata je beta-karotenom koji se u organizmu pretvara u vitamin A, neophodan za rast i razvoj.



Slana jela

Pire od komorača

(za 2 porcije)

- Priprema: 15 minuta
- Kuvanje: 20 minuta)

1 glavica komorača • 5 g ulja po vašem izboru po porciji (1 kašičica)

.....

Skinite spoljne listove glavice (to su oni koji sadrže najtvrde žilice), izvadite sredinu, zatim operite komorač i isekajte ga na komadiće. Kuvajte ga 20 minuta na pari ili 12 minuta u ekspres-loncu. Stavite u blender i dobro izmiksujte, pa dodajte ulje neposredno pred služenje.

Jedinstven po svom slatkastom anisnom ukusu, blagi komorač, uprkos tome što je poznat po glavici, lisnato je povrće čiju ispučenu osnovu jedemo. Istovremeno bogat vodom i diuretik (zbog malog prisustva natrijuma, a bogat kalijumom), održava ravnotežu u ishrani vašeg deteta. Kad je svež, dobar je izvor vitamina C.



Slana jela

Pire od boranije

(za 2 porcije

- Priprema: 10 minuta
- Kuvanje: 25 minuta)

2 šake boranije (ukupno 300 g)

- 5 g maslaca po vašem izboru po porcijii (1 kašičica)

.....

Operite i isecite vrhove boranije. Kuvajte otprilike 25 minuta na pari ili 15 minuta u ekspres-loncu. Stavite u blender i dobro izmiksujte. Dodajte po potrebi malo vode u zavisnosti od toga kakav pire želite. Dodajte maslac kad budete služili.

Birajte najfiniju boraniju, s manje žilica koje neće nadraživati creva vašeg deteta. Osim toga, lakše ćete je izmiksovati.



Slana jela

Krem od boranije s junetinom

(za 2 porcije • Priprema:

10 minuta • Kuvanje: 25 minuta)

2 šake boranije (ukupno 250 g)

- 10 g kukuruznog brašna • 120 ml adaptiranog mleka za bebe
- 20 g mlevenog junećeg mesa
- 5 g ulja po vašem izboru po porcijii (1 kašičica)

.....

Operite i isecite vrhove boranije. Kuvajte je oko 25 minuta na pari. Za to vreme, sipajte kukuruzno brašno u adaptirano mleko za bebe i mešajte dok se ne zgusne na tihoj vatri. Kad se zgusne, kuvajte ga još 3 ili 4 minuta, zatim sklonite sa ringle i sačekajte. Propržite mleveno juneće meso ne dodajući masnoću. Najpre dobro izmiksujte u blenderu prženo meso pa dodajte kuvanu boraniju, a zatim i kašu od mleka. Sve izmiksujte. Kad budete služili, dodajte ulje.



Boraniju možete zameniti šargarepama ili bundevom.