

# A hét kedvence: **Sütőtökfőzelék csirkegombóccal**

## Sütőtökfőzelék:

(Hozzávalók 10 bölcső és korú gyermekre)

- o étolaj 0,06l
- o kristálycukor vagy méz 0,1kg
- o liszt 0,1 kg
- o só 0,015 kg
- o sütőtök 2kg
- o tej 0,5l



*Jótékony hatása:*

*Magas A-vitamin tartalma megőrzi a szemek és a bőr egészségét, magas rosttartalma segíti az emésztést.*

**Elkészítés:** Meghámozzuk a sütőtököt és lereszeljük. Olajon megpároljuk, behabarjuk és tejjel olyan híggra felengedjük, hogy főzelék állagú legyen. Végül méz hozzáadásával ízesítjük tetszés szerint. Ha a sütőtököt 1×1 cm-es kockára vágjuk, még esztétikusabb főzeléket tudunk készíteni. Egy kis friss gyömbérrel is ízesítjük.

## Csirkegombóc:

(Hozzávalók 10 bölcső és korú gyermekre)

- o őrölt bors 0,1 dkg
- o csirkemell 0,3 kg
- o fokhagyma 0,01 kg
- o friss petrezselyemzöld 0,5 csomó
- o só 0,015 kg
- o tojás 2db
- o vöröshagyma 0,05 kg
- o zsemle 2 db

**Elkészítés:** A csirkemellet, petrezselyemzöldet, fokhagymát, vöröshagymát és a zsemlet összedaráljuk, sóval, borssal ízesítjük, majd a tojással jól összegyúrjuk. Ezt követően gombócokat formázunk belőle és lobogó vízben kifőzzük.