

# A hét kedvence: Sajtós brokkoli fasírt zöldséges kölessel

## Sajtós brokkoli fasírt:

(Hozzávalók 10 bölcsődés korú gyermekre)

- o brokkoli 0,35 kg
- o étolaj 0,05 l
- o fokhagyma 8 g
- o őrölt bors 0,4 dkg
- o trappista sajt 75 g
- o tojás 1,5 db
- o só 0,01 kg
- o vöröshagyma 50 g
- o zsemle 1,5 db
- o zsemlemorzsa 0,1 kg

**Elkészítés:** A brokkolit leforrázzuk, majd állni hagyjuk. A vöröshagymát és fokhagymát nagyon apróra vágjuk. A felaprított brokkolihoz hozzáadjuk a hagymát, fokhagymát, reszelt sajtot. Sóval, borssal fűszerezzük, majd a vízben áztatott kinyomkodott zsemélével jól összedolgozzuk. A masszából gombócokat formázunk, majd zsemlemorzzába forgatjuk. Kiolajozott tepsiben, 180 fokon készre sütjük.

*Zsemlemorzsa helyett, apróra zúzott zabpehelybe forgatva még egészségesebb!*

## Zöldséges köles

(Hozzávalók 10 bölcsődés korú gyermekre)

- o étolaj 0,035 l
- o köles 0,2 kg
- o mexikói vegyes zöldség 0,2 kg
- o friss petrezselyemzöld 0,25 csomó
- o só 5 g

**Elkészítés:** A kölest olajon megpirítjuk, majd forró vízzel felöntve puhára pároljuk. Hozzáadjuk a készre párolt zöldségeket, majd sóval ízesítjük.



*A köles az egyik legőszibb természetű gabonaféle.*

# A kicsik kedvence: Paradicsomos káposztafőzelék

## Paradicsomos káposztafőzelék

(Hozzávalók 10 bölcsődés korú gyermekre)

- fejes káposzta 1,5 kg
- köménymag 0,05 dkg
- kristálycukor 0,15 kg
- liszt 0,1 kg
- sűrített paradicsom 0,2 kg
- vöröshagyma 0,03 kg

**Elkészítés:** A káposztát apróra gyaluljuk, majd feltesszük főni annyi vízben, amely épp ellepi. Sóval, köménymaggal és egészben hagyott vöröshagymával ízesítjük. A lisztből és az olajból rántást készítünk. Hozzáadjuk a paradicsompürét és a cukrot a káposztához, majd mikor teljesen puhára főtt, a rántással sűrítjük.

*Tálalhatjuk sült hússal, fasírttal esetleg húsgombóccal.*

*Jó étvágyat kívánunk!*