

# A hét kedvence: Parajos penne

(Hozzávalók 10 bölcsődés korú gyermekekre)

- 250 g paraj
- 500 g penne tészta
- 200 g trappista sajt
- 200 ml tejföl
- 30 g vöröshagyma
- 50 ml étolaj
- 0,2 dkg őrölt bors
- 15 g só
- 2 g fokhagyma
- 20 g liszt



*Kiváló folsav, c- és b- vitamin, vas és antioxidáns forrás. Fogyasztása kifejezetten ajánlott fejlődésben lévő szervezet számára. Elkészíthető párolva, főzelékként, de a legjobb nyers formában, salátaként fogyasztani.*

## Elkészítés:

A pennét lobogó vízben kifőzzük. Az apróra vágott vöröshagymát és fokhagymát olajon üvegesre pirítjuk, megszórjuk liszttel és hozzáadjuk a spenótot. Mikor jól összefőtt hozzáadjuk a tejfölt, sóval és borssal ízesítjük, majd összeforgatjuk a kifőtt tésztával. Tálaláskor reszelt trappista sajtot szórunk rá.