



Zupka brokułowo-kalafiorowa z kaszą manną – dla niemowląt po 8 miesiącu

Zupka nadaje się dla niemowląt powyżej 8 miesiąca (z glutenem). Zdrowa, aromatyczna, przepyszna ☐ żeby nie podjadać dziecku równolegle ugotowałam dla nas **podobną** ☐ nadmiar zapasteryzowałam i miałam obiadki z głowy na 3 dni. Bardzo to wygodne, bo choć czas przygotowania takiej zupki to zaledwie 20-30 minut, to czasem po prostu nie mam jak ugotować ☐ wszystkie Mamy, posiadające aktualnie (lub wcześniej) ząbkujące Dziecko na pewno wiedzą o co chodzi ☐ dlatego często gotuję wieczorem na kolejne 2-3 dni (wtedy Mąż zajmuje się Małą).

Składniki:

- 2 ziemniaki
- 1 marchewka
- 2 różyczki brokuła
- 2 różyczki kalafiora
- 1 łyżeczka kostek z pietruszki
- 1 łyżeczka kostek z selera
- 2 łyżeczki posiekanej natki pietruszki
- 1 łyżka masła
- 3 łyżki kaszy manny

Sposób przygotowania:

Ziemniaki, marchewkę, pietruszkę i seler myjemy i kroimy w drobną kostkę. Kalafior i brokuł dokładnie płuczemy pod bieżącą wodą. Do garnuszka wlewamy tyle wody, aby wrzucone warzywa były zakryte (można potem uzupełniać). Gdy się zagotuje wrzucamy marchewkę, pietruszkę i seler, po 3 minutach dorzucamy ziemniaki, a po kolejnych 2 minutach kalafior podzielony na mniejsze części. Gdy warzywa będą prawie miękkie dodajemy drobne kawałeczki brokuła, kaszę mannę i oliwę. Po zestawieniu z gazu dorzucamy natkę pietruszki i miksujemy.