



Zupka jarzynowa – dla niemowląt po 4 miesiącu

Zupka jarzynowa po 4 miesiącu nadaje się też dla starszych dzieciaków. Pomimo tego, że im dziecko starsze tym więcej można kombinować z posiłkiem, od czasu do czasu daję mojej prawie 10-miesięcznej Córeczce coś dla młodszej wiekowej grupy. Proste smaki też są pyszne ☐ Z podanych składników otrzymamy 2 porcje zupki.

A do tej zupki podczas gotowania dodałam dodatkowo 1 ząbek czosnku. Niby jeszcze nie powinnam, ale to naturalny antybiotyk, a Mała akurat była przeziębiona i z katarciem. Nie piszę o tym w składnikach, bo to był dodatek z potrzeby chwili... poza tym wtedy zupka nie nadawałaby się po 4 miesiącu ☐

Troszkę się bałam czy Córeczka ten smak zaakceptuje – mały ząbek, a bardzo aromatyzował cały posiłek. Jednak moje obawy były niepotrzebne – zjadła, aż dopraszała się więcej (jak to moje Dziecko – wiecznie nienajedzone:))

ZUPKA JARZYNOWA – DLA NIEMOWLĄT PO 4 MIESIĄCU

Składniki:

- 2 spore ziemniaki
- 2 średnie marchewki
- 1/2 średniej pietruszki
- 1 czubata łyżka posiekanej natki pietruszki
- 1 łyżka oliwy z oliwek

Sposób przygotowania:

Ziemniaki, marchew i pietruszkę dokładnie myjemy i obieramy. Kroimy w jak najdrobniejszą kostkę. Natkę pietruszki, jeśli mamy świeżą, płuczemy dokładnie pod bieżącą wodą, odsączamy na ręczniku papierowym (ja używam mrożonej z własnego ogródka). W rondelku zagotowujemy trochę wody, na wrzątek wrzucamy marchewkę i pietruszkę, po 5 minutach dorzucamy kawałki ziemniaków (wody powinno być tyle, żeby tylko warzywa były przykryte). Gotujemy kilka minut do miękkości, dolewamy łyżkę oliwy, zagotowujemy. Zestawiamy z palnika i dodajemy natkę pietruszki, miksujemy na konsystencję odpowiednią dla naszego dziecka.

Tak jak we wstępie – moje dziecko jest starsze, mogę wprowadzać coraz więcej warzyw czy ziół. Tym razem dodałam mały ząbek czosnku. Miksuję tak, aby zawsze zostawały grudki i większe kawałki jedzenia. Staram się też, by konsystencja ułatwiała dziecku samodzielne jedzenie łyżeczką.