





Κοτόπουλο με μεσογειακά λαχανικά

Ζεσταίνετε το λάδι σε μια κατσαρόλα, προσθέτετε το κρεμμύδι, την πιπεριά, τη μελιτζάνα, το κολοκυθάκι και σοτάρετε για 3 λεπτά. Προσθέτετε το κοτόπουλο και το σκόρδο και συνεχίζετε να σοτάρετε για 1 λεπτό ακόμη. Κατόπιν προσθέτετε τις ντομάτες, το νερό, τον πελτέ ντομάτας και τη ρίγανη. Όταν πάρουν βράση, σκεπάζετε την κατσαρόλα και σιγοβράζετε για 15 λεπτά. Ανακατεύετε το μίγμα στο μπλέντερ μέχρι να γίνει λείο.



Η μεσογειακή διατροφή είναι πολύ υγιεινή και, ως εκ τούτου, η παραπάνω συνταγή αποτελεί εξαιρετική επιλογή για το μωρό σας.

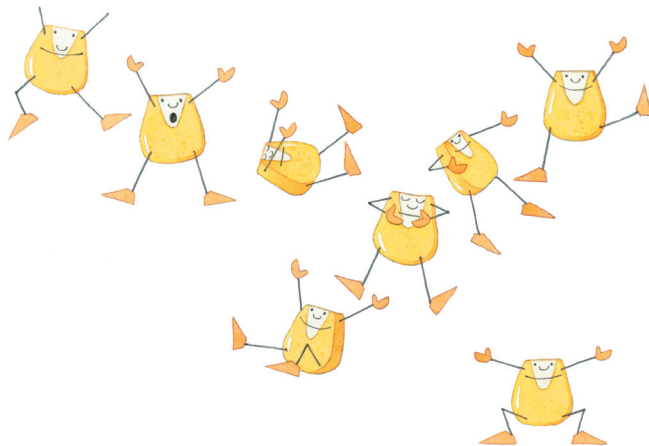
-  10 ΛΕΠΤΑ
-  20 ΛΕΠΤΑ
-  5 ΜΕΡΙΔΕΣ
-  ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΓΙΑ ΚΑΤΑΨΥΞΗ

- 1 κ.σ. πλιέλαιο
- ½ μεσαίο κρεμμύδι (75 γρ.), καθαρισμένο και ψιλοκομμένο
- 1 μικρή κόκκινη πιπεριά (75 γρ.), πλυμένη, ξεσοριασμένη και ψιλοκομμένη
- 50 γρ. μελιτζάνα, πλυμένη και κομμένη σε κυβάκια
- ½ κολοκυθάκι (75 γρ.), πλυμένο και κομμένο σε κυβάκια
- 100 γρ. στήθος κοτόπουλου φιλέτο, ψιλοκομμένο σε κομμάτια
- 2 σκελίδες σκόρδο, πολτοποιημένες
- 400 γρ. ψιλοκομμένες ντομάτες κονσέρβας
- 100 ml νερό
- 2 κ.σ. ντοματοπελτές
- ¼ κ.σ. αποξηραμένη ρίγανη



Κοτόπουλο με γλυκό καλαμπόκι

Ζεσταίνετε το λάδι σε μια κασαρόλα, προσθέτετε το κρεμμύδι και το καρότο και σοτάρετε για 3 λεπτά. Στη συνέχεια προσθέτετε την πατάτα και τη γλυκοπατάτα, το κοτόπουλο και το καλαμπόκι και κατόπιν το γάλα και το νερό. Όταν πάρουν βράση, σκεπάζετε την κασαρόλα και σιγοβράζετε για 15 λεπτά. Πολτοποιείτε στο μπλέντερ, προσθέτετε το τυρί και ανακατεύετε μέχρι να λιώσει. Τέλος, προσθέτετε τον χυμό λεμονιού.



 10 ΛΕΠΤΑ

 20 ΛΕΠΤΑ

 5 ΜΕΡΙΔΕΣ

 ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΓΙΑ ΚΑΤΑΨΥΞΗ

1 κ.σ. ηλιέλαιο

½ μεγάλο κρεμμύδι (100 γρ.),
καθαρισμένο και
φιλοκομμένο

1 μεσαίο καρότο (100 γρ.),
καθαρισμένο και κομμένο σε
ροδέλες

100 γρ. πατάτες, καθαρισμένες
και κομμένες σε κομμάτια

50 γρ. γλυκοπατάτα,
καθαρισμένη και κομμένη σε
κομμάτια

100 γρ. στήθος κοτόπουλου
φιλέτο, φιλοκομμένο

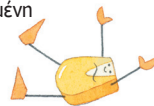
100 γρ. καλαμπόκι γλυκό,
κατεψυγμένο ή κονσέρβα

150 ml γάλα


150 ml νερό

25 γρ. παρμεζάνα, τριμμένη

½ κ.σ. χυμός λεμονιού



Κοτόπουλο με παρσινάκι και γλυκοπατάτα

 12 ΛΕΠΤΑ

 25 ΛΕΠΤΑ

 4 ΜΕΡΙΔΕΣ

 ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΓΙΑ ΚΑΤΑΨΥΞΗ

1 κ.σ. ηλιέλαιο
½ μεσαίο κρεμμύδι (75 γρ.),
καθαρισμένο και
ψιλοκομμένο
75 γρ. σέλερι, πλυμένο και
ψιλοκομμένο
1 μεσαίο καρότο (100 γρ.),
καθαρισμένο και κομμένο σε
ροδέλες
100 γρ. γλυκοπατάτα,
καθαρισμένη και
ψιλοκομμένη
1 μεσαίο παρσινάκι (75
γρ.), καθαρισμένο και
ψιλοκομμένο
150 γρ. κοτόπουλο στήθος
φιλέτο, κομμένο σε μικρά
κομμάτια
200 ml ανάλατος ζωμός
κοτόπουλου
100 ml γάλα
25 γρ. παρμεζάνα, τριμμένη

Ζεσταίνετε το λάδι σε ένα τηγάνι. Προσθέτετε το κρεμμύδι, το σέλερι, το καρότο, τη γλυκοπατάτα, το παρσινάκι και σοτάρετε για 5 λεπτά. Κατόπιν, προσθέτετε το κοτόπουλο και σοτάρετε 1 λεπτό ακόμη. Προσθέτετε το ζωμό και το γάλα. Μόλις πάρουν βράση, σκεπάζετε το τηγάνι και αφήνετε 15 λεπτά να σιγοβράσουν. Τέλος, προσθέτετε την παρμεζάνα.

