

## Szpinak, warzywa i ryba dla maluchów



# Opis wskazówki

Dzieci nie przepadają za szpinakiem więc przemycam go w zupach...

a kotlety robię z warzyw i ryby

Gotuję wywar mięsno - warzywny, dodaję garść posiekanego szpinaku i starte na tarce ogórki kiszane, jeszcze chwilę gotuję, do tego kleks śmietanki i wzbogacona zupa ogórkowa gotowa. Podobnie przygotowuję botwinę. Krem z brokułów lub z zielonego groszku powstaje na bazie rosółu, do którego wrzucam brokoły i szpinak, Gotuję jeszcze przez 3-4 minuty, miksuję, dekoruję kleksem śmietany i różyczką brokuła. Smacznie, prosto i zdrowo. Maluchy lubią kotlety więc robię ich różne wersje, mięso zastępuję posiekanym lub zmielonym filetem rybnym z dodatkiem otręb pszennych lub płatków, do masy dodaję jajko, sól, pieprz, majeranek, formuję kotleczki, obtaczam w tartej bułce i smażę na rumiany kolor. Podobnie powstają kotlety z kalafiora, brokułów, cukinii. Dla urozmaicenia kotleczków warzywnych w środek każdego wkładam kawałek parówki lub kabanosa.