

Zupka z dyni i indyka

po 5. miesiącu*

Składniki:

- pół marchwi
- pół ziemniaka
- kawałek dyni bez pestek
- 20 g mięsa z indyka
lub kurczaka
- płaska łyżeczka kaszy manny
- pół łyżeczki oliwy z oliwek
lub oleju rzepakowego
- szklanka wody

Sposób przygotowania:

Umyte i obrane warzywa pokrój na duże kawałki, włóż do wrzątku i gotuj pod przykryciem ok. 10 minut. Dodaj dynię i gotuj kolejne 10 minut. Na koniec wsyp kaszę mannę i gotuj jeszcze przez 5 minut. Dodaj oliwę lub olej. Mięso gotuj osobno ok. 20 minut. Mięso i warzywa z wywarem zmiksuj i ponownie zagotuj.