

Zupka jarzynowa z mięsem i soczewicą

po 5. miesiącu*

Składniki:

- pół marchwi
- pół ziemniaka
- kilka różyczek brokułów
- kawałek cukinii lub kabaczka
- 20 g mięsa z indyka lub kurczaka
- płaska łyżeczka kaszy manny
- 2 płaskie łyżeczki czerwonej soczewicy
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego
- szklanka wody

Sposób przygotowania:

Umyte i obrane warzywa pokrój na duże kawałki, włóż do wrzątku, wsyp soczewicę i gotuj pod przykryciem ok. 10 minut, aż będą miękkie. Dodaj pokrojone brokuły i cukinię lub kabaczek 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.