

Słodka buraczana zupka jarzynowa

po 6. miesiącu

Składniki:

- 3 cienkie plastry średniego buraka
- pół ziemniaka
- pół marchwi
- kawałek słodkiego jabłka
- 20 g mięsa indyka lub kurczaka bez skórki
- płaska łyżeczka kaszy manny
- szczypta posiekanego koperku
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego
- szklanka wody źródlanej

Sposób przygotowania:

Umyte i obrane warzywa pokrój na duże kawałki, włóż do wrzątku i gotuj pod przykryciem ok. 20 minut. W miarę potrzeby dolej wodę. Na koniec wsyp kaszę mannę i gotuj jeszcze przez 5 minut. Dodaj oliwę lub olej. Mięso gotuj osobno ok. 20 minut. Ugotowane mięso i warzywa z wywarem zmiksuj, posyp koperkiem i ponownie zagotuj.