

Příkrm První mrkev

Kategorie: [Ostatní](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- mrkev 140 g
- voda 1.5 dl

Doba přípravy: 25 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Mixování, mletí

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Mrkev oškrábeme, okrájíme konce a důkladně omyjeme. Zůstane nám tak zhruba 100 g čisté váhy mrkve. Doporučuji použít českou mrkev nebo bio. Mrkev nastrouháme nebo nakrájíme na kousky. Záleží na tom, zda pak budeme mrkev mixovat nebo pasírovat přes cedník.

Připravenou mrkev dáme do vyššího kastrůlku, zalijeme 1 dl vody a dáme dusit. Mrkev dusíme 10 - 15 minut podle toho, jestli ji máme strouhanou nebo krájenou. Podle potřeby ji můžeme ještě podlít vodou. Doporučuji ale dávat méně vody a podlévat postupně. Pak ji rozmixujeme nebo propasírujeme přes sítko. Ze své zkušenosti pasíruji alespoň ze začátku 2 krát.

První mrkev dáme na nahřátý talířek nebo do plastové misky a můžeme krmit. Získáme tak 100 ml příkrmu První mrkev. Pokud použijete kvalitní mrkev, bude příkrm lehce nasládlý a krásně oranžové barvy. Příkrm se nesolí, nesladí, ani necukruje.

Tato porce je pro středního jedlíka. Ze začátku se začíná se 2 - 3 lžičkami, množství se postupně zvyšuje. Denní dávka je maximálně 150 - 250 ml. Po 2 - 3 dnech se může do mrkve přidat třeba

vařený brambor nebo mrkev vyměnit za dýni.

Mrkev se dá připravit i dopředu do mrazáku. Potřebné množství mrkve připravíme stejným postupem. Osobně se mi osvědčilo dávat mrkev do pytlíčků po 100 ml. Mraženou mrkev, stejně jako jinou zeleninu pro miminka, je údajně lepší znovu přivést k varu.