

Najlepsza dyniowa na jesienne dni



Dzisiejsza deszczowa pogoda skłoniła mnie do pierwszego jesiennego wpisu. Sezon na dynie właśnie się zaczyna i mogą z niego skorzystać rodzice dzieci w każdym wieku, bo warzywo to jest elementem rozszerzania diety niemowlęcia od samego początku.

Przepis na pyszny krem dyniowy mojego autorstwa znajdziecie na moim starym blogu, a dzisiaj chciałabym wam przedstawić inną wersję dyniowej. Ale od początku.

Co będzie wam potrzebne?

- fragmenty indyka z kością (u mnie była to szyja i udko)
- włoszczyzna (dwie marchewki, dwie pietruszki, kawałek selera i pora)
- jedna cebula
- jedna mała dynia

- dwa małe listki laurowe
- trzy ziarenka pieprzu
- trzy ziarenka ziela angielskiego
- sól do smaku

No to do dzieła!

Mięso myjemy, do dużego garnka wlewamy wodę tak, żeby zapełniła go do połowy (będzie musiała się tam jeszcze zmieścić cała włoszczyzna i cała dynia!) i, kiedy woda zaczyna się gotować, wrzucamy do niej mięso i zdejmujemy szumowiny. Zostawiamy mięso gotujące się na wolnym ogniu przez pół godziny. Wodę solimy według uznania, dla dziecka na pewno dużo mniej niż dla siebie.

W tym czasie obieramy włoszczyznę i cebulę (cebule przestałam opalać, szczególnie dla dziecka, od kiedy dowiedziałam się, że jest to bardzo rakotwórcze). Dorzucamy je do mięsa razem z przyprawami, całość gotujemy jeszcze godzinę. Obieramy dynię i kroimy ją na kawałki, dorzucamy ją do warzyw i wszystko razem gotujemy jeszcze pół godziny.

Po tym czasie zdejmujemy nasz dyniowy rosół z ognia, wywar możemy sobie odlać do zjedzenia z kluseczkami, bo jest przepyszny, słodziutki! No niebo w gębie. Część wywaru zostawiamy na dnie garnka, z którego wyjmujemy listki laurowe, pieprz i ziele angielskie, i całość blendujemy. Możemy do tego dorzucić kluseczki, kaszę lub ryż, co kto woli. Moje dziecko zajadało się taką zupką aż mu się uszy trzęsły! Mięsko wychodzi bardzo mięciutkie, więc starsze dzieci też na pewno zjedzą je ze smakiem.

Biegnijcie na pobliski stragan lub bazarek po dynię i dajcie znać jak wam wyszło i jak smakowało!

Życzę smacznego zarówno dzieciom, jak i rodzicom. ☐