



وصفة الخضار المطهية على طريقة الكسكس للأطفال

الطفل بين 6 و12 شهرًا

وصفة

PREP: 5 دقائق

COOKING: 6 دقائق

الغداء

المكونات

- 50 جرام جزر
- 50 جرام كوسة
- 10 غ من سميد القمح الناعم
- 1 ملعقة صغيرة حمص معلب
- رشّة من مسحوق الكمون
- 1 غصن كزبرة
- نصف ملعقة صغيرة زيت زيتون
- 100 مل من المياه المعدنية المنخفضة أو مياه الينابيع التحضير والطبخ

خطوة بخطوة

التحضير والطبخ

1. اغسلي الجزر والكوسة وقشريهما وقطعيهما إلى مكعبات صغيرة (0.5 سم).
2. ضعي المكعبات في وعاء صغير ، أضيفي الحمص ، الماء ، غطيها بغشاء بلاستيكي واتركيها لمدة 5 دقائق في الميكروويف على حرارة 900 وات.
3. نضيف السميد ونتركه ينتفخ لمدة دقيقة. اغسلي الكزبرة وقطعيها وقطعيها ثم أضيفيها مع الكمون.
4. اخلطيهم باستخدام مفرمة صغيرة حتى يتم الحصول على قوام مسحوق ، أضيفي زيت الزيتون واخلطيهم. تحقق من درجة الحرارة قبل إعطاء طفلك.