



## وصفة راتاتوي للأطفال

الطفل بين 1 و 3 سنوات

وصفة

PREP: 10 دقائق

COOKING: 6 دقائق

العشاء

## المكونات

- 50 جرام كوسة
- 30 جرام باذنجان
- 50 جرام طماطم
- 10 غ من البصل
- 20 جرام سميد من القمح الناعم
- 2 ورقة ريحان
- 1 ملعقة صغيرة زيت زيتون
- قطرتان من العسل
- 100 مل من المياه المعدنية المنخفضة أو مياه الينابيع

## خطوة بخطوة

## لتحضير والطبخ

1. اغسل الخضار وقشرها وقطّعها إلى قطع صغيرة (1 سم كحد أقصى).
2. ضعي المكعبات في وعاء مع الماء ، غطيها بغشاء بلاستيكي واتركيها لمدة 6 دقائق في فرن الميكروويف على حرارة 900 وات ، أضيفي السميد واتركيها تنتفخ لمدة دقيقة ، أضيفي العسل والريحان المفروم.
3. تخلط بسرعة باستخدام مفرمة صغيرة للحصول على قوام مسحوق ، يضاف زيت الزيتون. تحقق من درجة الحرارة قبل إعطاء طفلك.