وصفة غراتان بولونيز للأطفال

الطفل بين 1 و 3 سنوات

وصفة

PREP: 15دقائق

COOKING: 37دقائق

الغداء

المكونات

- 30 جرام لحم مفروم
- 1 طماطم بدون جلد أو بذور
- 15 جرام شوربة باستا
- ½ جزر (50 جم)
- 10 غ من البصل
- 300 مل من المياه المعدنية المنخفضة أو مياه الينابيع
- 1 ملعقة كبيرة صلصة طماطم طازجة
- رشة زعتر طازج
- 1 ملعقة كبيرة جبن مبشور
- 1 ملعقة صغيرة زيت زيتون

خطوة بخطوة

التحضير والطبخ

1. تُطهى المعكرونة حسب التعليمات (تطهى لمدة 4 دقائق). استنزافهم.
2. قشري الجزر واغسليه وقطعيه إلى مكعبات صغيرة (0.5 سم). قطّع الطماطم إلى مكعبات صغيرة (1 سم). نقطع البصل ناعما (0.2 مم).
3. في مقلاة صغيرة تحتوي على الزيت ، حمّر اللحم مع قطع الجزر والبصل لمدة دقيقتين.
4. نضيف الطماطم وصلصة الطماطم الطازجة والماء. غطيه واستمري في الطهي لمدة 35 دقيقة. نضيف الزعتر ونخلط.
5. تُرتب المعكرونة في طبق جراتان صغير وتُسكب اللحم المطبوخ وتُغطى بالجبن المبشور.
6. ضعي الطبق تحت شواية الفرن لمدة 5 دقائق. تحققي من درجة الحرارة قبل إطعام طفلك.