



وصفة شوربة السمك مع الخضار للاطفال

الطفل بين 1 و 3 سنوات

وصفة

PREP: 10 دقائق

COOKING: 20 دقائق

العشاء

المكونات

- 10 جرام فيليه نازلي
- 1/3 كرات أبيض (حوالي 30 جم)
- 1/2 بطاطس
- 1 جزرة
- 400 مل ماء
- 4 قطرات من عصير الليمون
- 1 ملعقة صغيرة كريمة طازجة

خطوة بخطوة

التحضير والطبخ

1. اغسل الجزر وقشره وقطّعه إلى شرائح ، والبطاطا إلى مكعبات صغيرة. اغسل الكراث وقطعه إلى شرائح.
2. في قدر (بقطر 15 إلى 20 سم) من الماء المغلي ، أضف الكراث والجزر وعصير الليمون. طهي لمدة 15 دقيقة.