

Svíčková omáčka pro nejmenší děti



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 40min , Porce: 1

99 kalorií , **1 g** cukrů , **0 g** tuků , **1 g** bílkovin

Autor: notburga

Odkaz: <https://srecepty.cz/svickova-omacka-pro-nejmensi-deti>

Příprava

Mrkev, petržel i celer dobře oškrábeme a nakrájíme na tenká kolečka. Maso odblaníme a nakrájíme na velmi tenké nudličky. Vše vložíme do hrnce a podlijeme trochou vody. Dusíme doměkka. Poté rozmixujeme s bílým jogurtem. Podáváme s čímkoli.

Tip k receptu

Tato omáčka má mnoho variací. Je to takový základ, který si můžete libovolně upravovat. Dobré je přidat k zelenině třeba kousek dýně hokkaidó. Pro větší děti můžeme místo jogurtu použít zakysanou smetanu a celé jídlo dochutit třeba zeleným koprem nebo petrželkou. Moje děti jí tuhle dětskou svíčkovou nejraději s těstovinami, ale můžete experimentovat prakticky s čímkoli.

Ingredience

- 20 g bulvového celeru
- 20 g kořenové petržele
- 50 g mrkve
- 20 g hovězího maso
- 4 lžičky bílého jogurtu

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Maso, Klasika, Děti do 5 let, Hlavní chod

