

Pappa con patate e broccoli al miglio e tacchino

Per bambini da 5 a 7 mesi

Primo

⌚ pronto in: 20 min
⌚ tempo cottura : 11min

difficoltà:

INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

1 patata a pasta bianca
4 cimette di broccoli
2 ecodosi d'acqua
4-5 cucchiali rasi di crema di miglio istantanea
1/2 vasetto di carne liofilizzata o omogeneizzata di tacchino
1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva



PREPARAZIONE

› Sbucciate la patata, lavatela e tagliatela a pezzi. Lavate bene anche le cimette dei broccoli e incidete a croce i gambi perché cuocano più facilmente. Disponete le verdure nella pentola a pressione con 2 ecodosi d'acqua, chiudete il coperchio e mettete la pentola su un fuoco di media dimensione a fiamma alta. Dal sibilo dimezzate la potenza della fonte di calore e cuocete per 6 minuti. Togliete dal fuoco, lasciate sfiatare e aprite il coperchio.

› Filtrate il brodo, passate i broccoletti e la patata al passaverdura e prelevate 2 cucchiali della purea ottenuta. In generale, l'utilizzo del passaverdura al posto di un mixer a immersione permette di trattenere le fibre delle verdure e dei legumi non facilmente digeribili per bambini di questa età. Conservate il passato avanzato in frigo per 24 ore o in freezer diviso in porzioni.

› Scaldate 200-220 grammi di brodo, circa un bicchiere colmo, e unite la crema di miglio stemperandola con una piccola frusta. Aggiungete il passato di patate e broccoletti, la carne di tacchino e mescolate. Trasferite in un piattino, condite con l'olio extravergine d'oliva, mescolate nuovamente.

CONSERVAZIONE

Possibilità di conservare in frigorifero : no

Possibilità di conservare in freezer : no

Ricetta realizzata da



Tempo cottura / Ecodosi

Pentola 1 pressione

Tempo cottura : 6 minuti

Ecodosi : 2

Pentola 2 pressioni

Tempo cottura : 6 minuti

Ecodosi : 2

Posizione: 1



1 Ecodosi = 250ml