

Crema di verdure e platessa

Per bambini da 8 a 12 mesi

Primo

⌚ pronto in: 20 min
⌚ tempo cottura: 14 min

difficoltà: 🍴厨师帽

INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

1 piccola patata bianca
1 manciata di fagiolini
1 cipollina dolce
2-3 foglioline di basilico
1 ecodose + 50 ml d'acqua
60-65 g di filetto di platessa con la pelle
4-5 cucchiali di crema ai multicereali istantanea
1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva



PREPARAZIONE

› Sbucciate la patata e la cipollina e riducetele a tocchetti, spuntate i fagiolini e tagliateli a pezzetti. Lavate bene le verdure e il basilico, disponetele nella pentola e coprite con 1 ecodose e 50 ml d'acqua, senza aggiungere sale né dado. 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 5 minuti. Togliete dal fuoco, lasciate sfiatare, aprite il coperchio e recuperate le verdure lasciando il brodo. Inserite nella pentola la griglia con la platessa, chiudete il coperchio, rimettete sul fuoco e, dal sibilo, cuocete per 2 minuti. Spegnete, lasciate sfiatare, aprite il coperchio, recuperate la platessa, eliminate la pelle e frullatela nel mixer con le verdure. In 200-220 grammi di liquido di cottura filtrato e caldo stemperate la crema di multicereali e il frullato di pesce e verdure. Trasferite in un piatto, condite con olio e servite.

CONSERVAZIONE

Possibilità di conservare in frigorifero : no

Possibilità di conservare in freezer : no

Ricetta realizzata da



IL CUCCHIAIO
D'ARGENTO

Tempo cottura / Ecodosi

Pentola 1 pressione

Tempo cottura : 5+2 minuti
Ecodosi : 1+50ml

Pentola 2 pressioni

Tempo cottura : 5+2 minuti
Ecodosi : 1+50ml
Posizione: 1



1 Ecodose = 250ml