

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 cucchiari 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 cuociano 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 cucchiari 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



Pentola
a 1 pressione



6'



2



Pentola
a 2 pressioni



6'



2



POS.

1 Ecodose = 250ml