

Crema di verdure e platessa

Per bambini da 8 a 12 mesi

Primo

- 🕒 pronto in: 20 min
- 🕒 tempo cottura: 14 min

difficoltà: 🍳🍳🍳

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 cucchiaini 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



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**



Pentola a 1 pressione



Pentola a 2 pressioni



Accessorio Griglia

1 Ecodose = 250ml