

Babareceptek 6 hónapos kortól

Anyatejes spenót

- 2 marék spenótlevel (vagy 5-6 kis adag fagyasztott leveles spenót)
- 2 ek olívaolaj
- 2 ek kukoricaliszt
- 150 ml anyatej

Elkészítés

Jó- ha friss spenótból dolgozunk: a spenótot megmossuk, a levelek ereit kitépjük, forró-lobogó vízbe dobjuk és öt percig forraljuk, majd egy vágódeszkán apróra metéljük. Ha fagyasztott spenótot vettünk, akkor fagyott állapotban kisebb kockákra feldaraboljuk, előfőzni nem szükséges. 1 - a lisztből és az olajból rántást készítünk: egy lábasban az olajhoz keverjük a lisztet, és halványpirosra pirítjuk. A lábast lehúzzuk a lángról. 2 - a rántásba tesszük a spenótot, jól megkeverjük, majd felöntjük a tejjel. 3 - sűrűn kevergetve, lassú tűzön addig főzzük, amíg a spenót elolvad a fakanálon.

Kaliforniai paprika-saláta főzelék

- 1 db kaliforniai paprika (piros)
- 5-6 levél saláta

+ 1 db kis burgonya

Elkészítés

A hozzávalókat megmossuk. A paprikát és a burgonyát meghámozzuk, és apróra vágjuk. A salátával együtt feltesszük főni, annyi vízzel hogy éppen ellepje. Ha a zöldségek megpuhultak levesszük a tűzről, a 3/4 vizet leöntjük róla és az egészet összeturmixoljuk.

Cukkinis főzelék

- fél cukkini
- pár szem zöldbab
- fél krumpli
- egy kisebb szál répa,
- 1 evőkanál csirkehús,
- 1 teáskanál étolaj.

Babareceptek 6 hónapos kortól

Elkészítés

A vékonyra vágott csirkehúst és répát felteszem főni a zöldbabbal kevés vízzel, ha félig puha hozzá teszem a krumplit és a cukkinit, végén az olajat. A vizet időnként pótolni kell. Összeturmixolom a főzőlével.

Körtés Patisszon

- 1 kicsi patisszon
- 1 kis burgonya
- csipet kapor
- leheletnyi jódozott só
- 1 szem puha vilmoskörte

Elkészítés

A patisszont és a burgonyát meghámozom, megmosom, majd megfőzöm annyi vízben, amennyi ellepi. Amikor már majdnem készen van, rádobom a kaprot, és fedő alatt még párolom pár percet. Amikor teljesen puhák a zöldségek, leturmixolom őket a friss körtével együtt. Az így kapott pürét felforralom, ízlés szerint kevés sóval lehet ízesíteni. Nagyon finom, kisfiam egyik nagy kedvence lett.

Zöldséges főzelék husival

A dietetikus véleménye:

A zöldborsót inkább törjük át szűrőn, hogy megszabadítsuk a héjától, ami gyakran puffasztja a babákat. A zöldségeket idény szerint variálhatjuk.

- 1 nagyobb burgonya
- 1 adagnyi csirkemell (kb. 1 jégkockányi)
- zöldségekből is 1-1 adagnyi: zöldborsó, zöldbab, karfiol, sárgarépa, petrezselyem, zeller.

Elkészítés

A hozzávalókat feltesszük főni. Ha puhára főtt a hús és a zöldségek összeturmixoljuk úgy, hogy a zöldborsó héja is alaposan aprítva legyen

Babareceptek 6 hónapos kortól

Paradicsomos husi

- 2 darab burgonya
- 2 szem paradicsom
- 5dkg csirkemell

Elkészítés:

A burgonyát megpucolom, a paradicsomnak a héját lehúzzom és kiszedem a magját. Mindkettőt összekockázom, a csirkemellet is. Mindent egyszerre megfőzök legalább 15 percig, a végén összeturmixolom, és a saját főzőlevével hígítom.

Körtés finomság

- 2 szép körte
- 1 kisebb burgonya
- 10 dkg csirkemell

Elkészítés

A körtéket és a burgonyát fedő alatt - vagy alufóliába csomagolva, sütőben - puhára párolom, utána turmixolom. Így nagyon finom desszertet kapok (uzsonnára). Ha csirkehússal gazdagítom, laktató főétel lesz belőle.

Őszi finomság

- 3-4 rózsabrokkoli
- sütőtök (fajtától függően 1-2 szelet)
- 2 ek. jázmin rizs
- kevés csirke- vagy pulykamell

Elkészítés

A jázmin rizs elég gyorsan megpuhul ezért én a megtisztított alapanyagokat egyszerre szoktam főzni. Kivéve a húst, amit előbb teszek fel. Ebből általában fagyasztva van több kis adag és csak melegítenem kell, bármilyen főzelékhez. Aztán a megpárolódott alapanyagokat összeturmixolom és kész is. Rizs helyett néha burgonyával készítem. Ha sűrű, főzőlével vagy anyatejjel hígítom.

Babareceptek 6 hónapos kortól

Krumplis cékla

- 1 közepes fej cékla
- 1 közepes fej krumpli

Elkészítés

A céklát szépen vékonyan meghámozom, 4-be vágom. 1 pici tálkába (jénai) teszem, és teszek alá nagyon kevés vizet. A víz csak arra kell, hogy gőz képződjön. Lezárom alufóliával, és berakom a sütőbe. Kb 20 perc múlva, amikor már félig megpuhult a cékla, hozzáadom a felkarikázott krumplit, és lefedve visszarakom a sütőbe. Ekkor már a cékla is eresztett levet, úgyhogy a krumpli a cékla levében fog párolódni. Újabb kb. 15 perc alatt elkészül a finom puha cékla és krumpli, mehet a turmixba. A lányom első ételei között kapta, és szeretettel kanalazta. (Még almát is lehet párolni a zöldségekhez, hogy még ízletesebb legyen.)

Finom főzelék:

- 1/4 fej vöröshagyma
- 1 közepes burgonya
- 1 sárgarépa
- 1 kisebb paradicsom

1/2 alma, kevés zellerzöld, olaj, víz

Elkészítés

Az összes hozzávalót felkockázom. A paradicsomot előzőleg leforrázom, meghámozom és kimagozom. Pici olajon és vizen megpárolom a hagymát, majd ráteszem a zöldségeket és a zellerlevelet. Felöntöm annyi vízzel, hogy éppen ellepje és nagyon puhára főzöm. A leve szinte teljesen elfő. Villával összetöröm és langyosan kínálom. Esetleg lehet egy kevés főtt csirkemellel dúsítani, de a kisfiam így is nagyon szereti.

Gesztenyés pulyka

- 1 db. kisebb alma
- 6-7 szem szelídgesztenye
- pár kocka pulyka- vagy csirkemell
- pár csepp olaj, vagy vaj (nagyobb babáknak)

Babareceptek 6 hónapos kortól

Elkészítés

Előre megfőtt és megtisztított gesztenyét szoktam a mélyhűtőbe tenni, ezért nagyon könnyű ezt az ételt elkészíteni. A húsit olajon, vagy vajon pároljuk, mikor már puha, a kockára vágott almát és a gesztenyét hozzáadjuk, pár percig tovább főzzük. Ezután pépesítjük. Ezt a gyerekek legtöbbször szeretni fogja, ráadásul a gesztenye nagy kalóriatartalmú

Rakott cukkini (székrekedésre jó)

- 1 kisebb cukkini
- 2 szép sárgarépa
- 2 közepes burgonya
- 1 alma
- 5 dkg tehéntúró
- 1 kiskanál Nestlé bébi olívaolaj

Elkészítés

A kevés olajon a sárgarépát megpirítjuk, majd beletesszük a burgonyát s annyi vizet, hogy éppen ellepje. Felfőzzük, majd hozzáadjuk a felszeletelt almát is. Mikor kész, mindezt összeturmixoljuk, s keverünk hozzá kb. 5 dkg tehéntúrót. A friss cukkinit alaposan megmossuk, ha nagyon zsenge héjastól felkarikázzuk, s egy hőálló üvegedénybe lerakjuk a cukkini karikákat rétegesen a turmixos zöldséggel. Mikróban 10 percig összefőzzük, majd a baba korának megfelelően pépesítjük vagy villával összetörjük. Tipp: Nálunk általában a zöldségpép alapot előre elkészítem nagyobb adag zöldségből, s adagonként lefagyasztom (tehéntúró nélkül), így a rakott cukkini készítése ideje felére csökken

Meggyes pulykamell

- 10-15 szem meggy
- 1 fej krumpli
- pici cukor
- ha van otthon: pulykamell

Elkészítés

A meggyet kimagozom, és felteszem főzni, pár a kockákra vágott krumplival. Együtt főzöm, míg a krumpli puha nem lesz. A főzővizet leöntöm róla, és turmixgéppel jól összedolgozom. Ha nagyon sűrű (bár a meggy elég leveses) a főzővizből teszek hozzá egy kicsit. Pici cukrot szórok rá. Lehet belerakni egy kis húsit is, én nem mindig szoktam. Nagyon ízletes. Jó étvágyat kívánok.

Babareceptek 6 hónapos kortól

Tökfőzelék vegyes zöldségekkel

- 1 maréknyi lereszelt tök vagy patisszon
- 1/4 burgonya
- 1 sárgarépa
- 1 pici rózsabrokkoli
- 1-3 mokkáskanál csirkemell
- 1 mokkáskanál olívaolaj

Elkészítés

Megpárolom a zöldségeket, amikor megfőtt, 2 evőkanál főzőlével és az olívaolajjal botmixer segítségével pépesítem, kistányérra tálalom, a tetejére szórom rá csirkemellet.

Természetesen nagyobb babáknak elegendő villával összenyomkodni a zöldségeket

Brokkolis zöldségfőzi

- 2 db sárgarépa
- 1 db krumpli
- 10 dkg csirke vagy pulykamell
- 5 brokkolirózsabrokkoli
- 3 ek. rizs (lehet barna is)
-

Elkészítés

A sárgarépát, a krumplit és a húst megfelelő előkészítés után sok vízben megfőzöm, amikor majdnem kész, beleteszem a brokkolit. Készre főzöm. A levet leöntöm, és ebben a lében megfőzöm a rizst (nagyobb adag is lehet). Összeturmixolom, a rizst egy kicsit darabosan hagyom.

Almás burgonya

- 1 nagy alma
- 1 nagy burgonya
- 2 kávéskanálnyi csirkemell

Elkészítés

A burgonyát felkockázva felrakom főni, hozzáadom az apróra vágott csirkemellet is, és megfőzöm. (Ha nem nyers a csirkemell, természetesen csak a végén teszem bele.) Amikor már majdnem megfőtt a krumpli, a felkockázott almát is hozzáteszem, ezzel már csak néhány percig főzöm-párolom, mert az alma nagyon hamar megpuhul. Összeturmixolom, és a főzőlével hígítom a megfelelő sűrűségűre.

Babareceptek 6 hónapos kortól

Tavaszi főzelék

- 1/2 sárgarépa
- 1/2 fehérrépa
- 1 kisebb burgonya
- 4 rózsabrokkoli
- csirkemell

Elkészítés

A sárgarépát és a fehérépát kis margarinnal megpárolom, majd felengedem vízzel, félig megfőzöm, utána beleteszem a burgonyát és a brokkolit egyszerre. 10 percig főzöm még. A vizet leöntöm róla, de nem öntöm ki, mert az összeturmixolt főzeléket ezzel a lével hígítom majd (méz sűrűségűre). A fagyasztóból előveszek egy adag húst, azt is összeturmixolom, és máris lehet enni. Ha sok lett, vacsorára is ezt adom neki. Jó étvágyat!

Paradicsomos zöldségfőzi

- 2 db sárgarépa
- 1 db krumpli
- 10 dkg csirkemell
- 1-2 ek paradicsommártás

Elkészítés

A zöldségeket alaposan megtisztítom, felszelem. A csirkemellet felkockázom. A répát a hússal megpárolom, mikor majdnem kész, a krumplit beleteszem. Az egészet puhára főzöm turmixolom, majd 2 evőkanál paradicsommártással összekeverem. Szeretettel tálalom.

Almás cékla krumplival

- 1 közepes cékla
- 1 közepes krumpli
- 1 nagyobb fej alma

Elkészítés

A hozzávalókat puhára főzöm - figyelve arra, hogy a krumplit nem szabad az almával együtt főzni, mert nem puhul meg a krumpli -, majd pürésítem. Ha nincs időm az almával külön játszani, akkor csak beleszelem a kész krumplis céklába. Főtt pulyka- vagy csirkemellel tálalom.

Babareceptek 6 hónapos kortól

Sütőtök főzelék

- 1db sütőtök
- 1db nagyobb burgonya
- 1dl anyatej vagy tápszer

Elkészítés

A sütőtököt és a burgonyát megfőzzük és az anyatejjel vagy a tápszerrel összeturmixoljuk. A sütőtököt meg is süthetjük.

Puliszka

- negyed liter víz
- 2-3 kanál kukoricadara
- keményebb sajt v. túró (nem sós)
- joghurt, kefir v. sana (a pici ízlése szerint)
- kevéske vaj
- még kevesebb só

Elkészítés

A sós vizet felforraljuk és a kukoricadarát lassan beleszórva közepesen lágy pépet főzünk. Így kapjuk az Erdélyben is elterjedt és kedvelt román eredetű ételt, a puliszkát v. mamaligát. Miután meglett, egy-két percet hagyjuk állni. Kevés sajtot reszelünk bele v. esetleg túró. Jól összedolgozzuk, majd végül vajjal és jogival v. kefirrel gazdagítjuk. Vigyázzunk, hogyan adagoljuk a kukoricadarát főzéskor, nehogy túl vastag puliszkát készítsünk. Nagyon finom

Rizses gyümipép

- egy maréknyi rizs
- egy alma
- egy banán
- egy körte
- anyatej vagy tápszer

Elkészítés

A válogatott, megmosott rizst bő vízben megfőzöm, közben a gyümölcsöket meghámozom, a húsukat kockára vágom, és kevés vízben egy-két szem szegfűszeggel rövid ideig párolom. Amikor megfőtt a rizs az elfőtt levet kevés anyatejjel pótolom, és újra felforralom. A párolt gyümölcsöket összeturmixolom a baba korának és igényeinek megfelelő állag eléréséig. Kiváló, ízletes uzsonna, mely ízlés szerinti gyümölcsökkel variálható.