

MENU

Felul 1: Supa (de la felul 2)

Felul 2: Piure de dovlecei cu cartofi si carnita de pui, cu patrunjel

Desert: suc de portocale

MENU

Felul 1: Supica

Felul 2: piure de legume diverse cu carne(sau ficatel) si patrunjel

Desert: compot de mere cu scortisoara

PIURE DE CARTOFI

- 1 cartof mare
- 10 cl (100 ml) lapte
- 1 lingurita ulei masline
- putinica sare
- putinica nucsoara

Se fierbe cartoful bine si se amesteca cu laptele, adaugandu-se apoi uleiul, sarea si nucsoara.

PIURE DE CARTOFI SI DOVLEAC

- 1 cartof
- partea alba a unei bucati de praz
- 1 felie dovleac

Se rumeneste dovleacul in putin unt, apoi se acopera cu apa si se adauga cartoful si prazul. Se fierb 20 de minute, apoi se paseaza.

MORCOVI CU OREZ

- 2 morcovi taiati bucati
- 10 gr orez pentru copii
- 75 ml lapte

Se fierb morcovii si orezul, se paseaza si se amesteca cu laptele.

MAZARE CU CARTOFI SI OU

- 2 cartofei
- 40 gr mazare
- un galbenus de ou

Se fierb cartofii cu mazarea, separat oul, apoi se amesteca, se paseaza si e pune putina sare.

PATEU DELICIOS

- 2 cartofei
- 3 ficatei pasare
- 50 g lapte
- o lingurita unt
- sare
- $\frac{1}{2}$; lingurita smantana

Se fierb cartofii cu ficateii. Apoi, se zdrobesc, se adauga untul, laptele, smantana si se amesteca bine. Apoi se adauga sarea.

SUPA DE VITA CU OREZ

- 150 gr carne manzat
- 1 morcov
- 1/2 telina
- 1 ceputa
- 2 linguri orez
- 1 legatura patrunjel verde

Carnea se taie cubulete si se fierbe, impreuna cu legumele si orezul (mai inatai se fierbe bine carnea). Se toaca marunt patrunjelul si se pune in supa. Se paseaza, zeama se bea separat, ca fel 1.

PIURE CUCURIGU

- 100 gr fasole verde proaspata
- 1 ou
- 1 lingura iaurt
- putin patrunjel
- o bucatica de unt de dimensiunile unei alune

Se fierbe un ou tare. Separat se fierbe fasole, apoi se amesteca cu oul, untul si cu patrunjelul si se adauga lingurita de iaurt.

MENU

Felul 1: supa (zeama de la felul 2)

Felul 2: piure de cartofi si dovlecei, cu unt si patrunjel

Desert: compot de gutui

CREMA DE PORUMB

- o cutie mica de boabe de porumb dulce
- 250 ml (25 cl) lapte
- putina nucsoara
- unt de dimensiunea unei alune

Se spala bine boabele de porumb, se fierbe laptele, se strivesc boabele de porumb si se adauga laptele mestecand continuu pana ce se obtine o crema groasa. Aceasta crema se pune intr-o cratita si se incalzeste pe foc mic, apoi se adauga nucsoara si untul. Gata!

SUPA-CREMA DE DOVLECEI

- 1, 2 dovlecei
- 1 branza topita
- 1 catel mic de usturoi zdrobit
- putina sare
- putin arpagic
- apa

Se fierb dovleceii impreuna cu usturoiul, timp de 15-20 minute, apoi se zdrobesc si se maesteca cu branza topita. Se sareaza si se decoreaza cu arpagicul.

SUPA DE GRIS CU ROSII

- 100 gr rosii
- 180 ml lapte
- 3 lingurite gris

Rosia se taie in doua si se indeparteaza samburii, apoi se coace 10 minute. Apoi, se amesteca rosia cu laptele pana cand lichidul se omogenizeaza. Apoi, se adauga grisul, turnat in ploaie. Se fierbe timp de 10 minute la foc mic, amestecan continuu cu o spatula de lemn.

NOTA: rosia se poate inlocui cu: dovlecei, spanac, fasole verde, ardei etc.)

SUPA DE LEGUME CU BUSUIOC (dupa 12 luni)

- 30 gr fasole verde
- 30 gr mazare verde proaspata
- 50 g dovlecei
- 60 g cartofi
- o rosie
- 1/2 catel de usturoi
- 3 frunze de busuioc

Se spala legumele, se scot atele de la fasole, se taie in bucati mici, se pun intr-o cratita cu 50 ml de apa. Se fierb bine (fara rosie). Rosia se striveste cu furculita si amesteca cu busuiocul taiat marunt si cu usturoiul pisat. Se adauga la ciorba de legume, la 3/4 din fiertura. Se amesteca rapid si se serveste cu granitura.

COMPOT DE MERE CU SCORTISOARA (incepind de la 4 luni)

- 100 g mere
- un virfulet de scortisoara
- 1-2 linguri de apa

Merele se spala si se decojesc, se taie feliute aruncandu-se simburii si partile tari din mijloc. Se fierb timp de 15-20 de minute, amestecand din cind in cind. Dupa primele 10 minute se pune un virfulet de scortisoara. Se lasa putin la racit, apoi se mixeaza

BANANE CU LAMIIE (incepind de la 5 luni)

- 1-2 banane
- citeva picaturi de lamiie

Dati drumul bananelor in apa fiarta.
Lasati-le sa fiarba 5 minute.
Amestecati cu citeva picaturi de lamiie... un deliciu

Tarta cu pireu de spanac(de la 6 luni)

- 1 cartof mare
- 50 g de spanac congelat
- 1 ou
- 40 ml de lapte
- 1 lingurita cu smantana proaspata

Se taie cartoful in bucati si se pune la fiert intr-o cratita cu apa. Cu 2 minute inainte de opri focul (pentru ca bucatile de cartof au fiert), se pune in cratita la fiert si spanacul. Dupa ce au fiert, se zdrobesc spanacul si cartofii pana se obtine un pireu, care se amesteca cu oul. Se pune melanjul obtinut intr-un vas termorezistent uns cu unt si se fierbe in bain-marie in jur de 15 minute. Se scoate tarta din vas, se aseaza pe o farfurie si se toarna deasupra laptele caldut amestecat cu smantana proaspata.

PAPANASI CU BRANZA
(DUPA 6 LUNI)

- 100 G.BRANZA DE VACI DULCE;
- 20 G. FAINA SAU GRIS;
- O JUMATATE DE OU;
- 5 GR. DE UNT SAU 1/2 LINGURITE SMANTANA;
- 10 G. ZAHAR.

Se amesteca branza de vaci cu oul si zaharul, apoi incorporezi totul cu grija in faina sau gris; cu o lingurita inmuiata in apa iei "bile" din compozitie si le puneti la fier intr-un vascu apa deja clocotitacu putina (ffff)sare;cand papanasii se ridica la suprafata si ii puteti lua; se servesc cu smantana sau cu unt;cine vrea "ceva dulce" ii serveste cu dulceata sau sirop de fructe.

SUPA CREMA DE CONOPIDA
(DE LA 6 LUNI)

- CONOPIDA POTRIVITA;
- 2 LINGURI UNT;
- 2/3 LINGURI SMANTANA;
- 1 LINGURA FAINA;
- PATRUNJEL VERDE;
- SARE, DUPA GUST.

Se pune conopida la fiet si se mai adauga la supa o lingurita de faina dizolvata in putina apa;cand da in clocot se pun untul si sarea-se fierbe cam 45 de min.la foc potrivit; cand este gata se ia conopida cu paleta si se trece prin sitatot in apa in care a fiert, adaugati smantana si patrunjelul;se poate servi si cu crutoane pentru bebelii mai mari!

CIORBA DE ROSII CU OREZ

- 400 g apa,
- 250 g rosii,
- 1 ceapa,
- 1 morcov,
- 1 radacina patrunjel,
- 1 ardei gras,

- 1 lingura orez,
- 1 ou,
- 1 lingura faina,
- 2 lingurite unt,
- patrunjel verde.

Se pune apa la fiert; cand clocoteste se adauga legumele bine spalate. Se lasa sa clocoteasca pana sunt aproape fierte, apoi se pun rosiile taiate. Cand toate legumele sunt fierte se strecoara zeama si zarzavatul se paseaza. Se pune din nou la fiert cu orezul. In loc de orez se pot pune zdrente facute dintr-un ou batut cu faina, pana se face ca o smantana groasa. Se pun cand fierbe ciorba. Dupa ce totul este fiert se pune patrunjelul tocat marunt si untul. Se serveste calda.

PIURE DE SPANAC

- 200 g spanac,
- 1 lingurita zahar,
- 5 g unt,
- 5 g faina,
- 100 ml lapte,
- 5 g orez,
- sare,
- lamaie.

Se spala spanacul pana apa iese curata, se scot coditele si se lasa sa se scurga. Se fierbe inabusit in zeama lui sau in bain -marie. Se toaca pe un fund de lemn. Separat, se face un sos Bechamel din 5 g unt, faina si lapte. Se pune spanacul in sos, orezul care a fost fiert separat, si se lasa sa mai fiarba putin. Se ia de pe foc si se adauga zeama de lamaie. Spanacul nu va fi consumat reancalzit, deoarece este daunator sanatatii!

BUDINCA DE OREZ PASAT CU BRANZA DE VACI

- 1 ceasca de cafea plina cu orez,
- 100 g branza de vaci,
- 30 g zahar,
- 250 g apa+lapte,
- 30 g unt,
- 1 ou,
- sare.

Orezul ales si spalat se pune la fiert cu apa amestecata cu lapte si un praf de sare; daca scade mai adaugi apa. Se fierbe orezul pana se zdrobeste si scade apa. Se trece prin sita. Pasta obtinuta se amesteca cu branza de vaci, se adauga galbenusul de ou frecat cu zaharul si la urma albusul spuma. Se unge cu unt o cratita, se imbraca cu pesmet si se toarna compozitia, adaugand un pic de unt si deasupra. Se lasa la cuptor 40 de minute.

SUPA CREMA DE CARTOFI

- 1 litru apa,
- 300 g cartofi curatati,
- 1 ceapa,
- sare,
- unt,
- verdeata tocata,
- lamaie,
- 1 ou,
- smantana.

Se clocoteste apa. Se adauga ceapa lasand sa fiarba 20 min, apoi adaugi cartofii curatati si taiati cuburi. Dupa ce au fiert se paseaza prin sita; adauga sare. Drege cu un ou batut cu smantana si adauga patrunjel verde si lamaie.

GOGOSI DE CARTOFI

- 250 g cartofi,
- 10 g unt,
- 10 g branza rasa,
- 1 galbenus.

Cartofii copti se curata de coaja, se zdrobesc bine si se amesteca cu unt, branza si galbenusul de ou. Se asaza gramajoare pe o tava unsa, se presara schweitzer ras si se coc la foc iute.

CIORBA DE CARNE DE VACA CU PERISOARE

- 500 g apa,
- 200 g carne fara os,
- 2 cepe mici,
- 1 morcov,
- 1 radacina patrunjel,
- 150-200 g os de vaca,
- 2 lingurite orez,
- patrunjel verde,
- sare.

Se pune la fiert osul in apa cu sare. Se fierbe pana scade apa la jumatate, apoi se completeaza cantitatea de apa evaporata pana la 500 g. Cand da in clocot se adauga zarzavatul, spalat, curatat si taiat marunt in ordinea: ceapa, morcov, patrunjel.

Separat se toaca carnea, se adauga putin miez de paine alba, un praf sare. Se fac perisoare care se pun in supa. Se adauga orezul spalat si se lasa sa fiarba. Se acreste cu zeama de lamaie sau bors. Se bate cu ou si smantana.

GALUSTI DE GRIS CU LAPTE

- 1 ou,
- gris,
- 1 litru apa,
- 300 g lapte,
- 4 lingurite zahar,
- vanilie.

Se pune la fiert apa cu sare. Cand fierbe in clocot, se bate oul intreg si se adauga gris atat cat sa obtinem o pasta care nu curge, fara a fi insa vartoasa. Imediat ce ai pregatit compozitia de galuste, cu lingurita inmuiata in apa tai galusti foarte mici pe care le pui in apa care fierbe.

Se fierb galustele incercand una pe care o taiem in doua cu lingurita, controland daca a fiert si mijlocul. Galustele bine reusite cresc si sunt moi. Cand sunt fierte, se strecoara si se pun in laptele fiert separat cu zahar si vanilie. Se dau ca desert.

PAPANASI FIERTI

- 150 g branza de vaci,
- 1 ou,
- 1 lingurita unt,
- 25 g faina,
- 30 g zahar,
- smantana.

Se freaca bine branza de vaci cu galbenusul, se adauga untul, faina si albusul batut spuma; se amesteca obtinand o pasta care se ia cu lingurita. Se pune la fiert apa cu sare si cand clocoteste se pun papanasii care se fierb 5-10 min. (se ridica la suprafata). Se scurg, se pun intr-o forma, se toarna smantana si se pun in cuptorul incins 5 min.

BUDINCA DE MERE

- 2 oua,
- 50 g zahar,
- 20 g unt,
- 30 g faina,
- 250 g mere rase.

Curata cateva mere, da-le prin razatoare si presara putin zahar. Separat freaca 50 g zahar cu unt, adauga galbenusurile, apoi faina in ploaie si merele, la urma albusurile batute spuma. Se coace $7\frac{3}{4}$ ora intr-o forma unsa si presarata cu pesmet. Se serveste cu sirop de fructe.

BUDINCA DE LAMAIE

- 125 g lapte,
- 20 g unt,
- 20 g zahar,
- 20 g faina,
- 1 ou,
- 1 lamaie.

Din unt, faina si lapte se face un sos alb. Zaharul se freaca cu galbenusul si se amesteca cu sosul dupa ce acesta s-a racit, cu putina coaja de lamaie rasa, zeama de lamaie, iar la urma cu albusul spuma. Se coace sau se fierbe in baine-marie 30 min. intr-o forma unsa cu unt si presarata cu zahar

SPANAC FLORENTIN

- 200-250 g spanac,
- 2-3 rosii,
- 2-3 lingurite smantana, parmezan ras,
- unt.

Se curata spanacul si se spala, se pune intr-o cratita cu putin ului si apa, pana se inmoaie. Se spala rosiile, se taie si se pun intr-o tava unsa cu unt, sa se rumeneasca la cuptor. Spanacul se pune intr-o forma unsa, deasupra se pun rosiile, se presara parmezan ras si se mai lasa 10-12 min. la cuptor.

BUDINCA DE DOVLECEI

- 1 dovlecel,
- 20 g cascaval,
- 1 ou,
- smantana,
- sare.

Se curata dovlecelul de coaja si se scobeste miezul cu o lingurita. Se taie in cuburi mici si se fierb 10 min. in apa cu sare. Se strecoara si se lasa sa se raceasca. Se amesteca poi cu galbenusul, cascavalul ras, albusul spuma, $1\frac{1}{2}$ lingurita faina si unt. Se rastoarna intr-o forma unsa cu unt si se toarna smantana. Se coace 20-30 min. si se serveste cald sau rece.

PIURE DE CARTOFI COPTI, CU OU, ROSII SI PARMEZAN RAS

- 1 rosie,
- 3-4 cartofi potriviti,
- 3 lingurite unt,

- 100 g lapte,
- 1 galbenus.

Se fierb cartofii in coaja sau se coc. Se cojesc si se paseaza fierbinti, se adauga lapte cald, un praf de sare si se bate cu telul sau mixer-ul. Se adauga untul amestecat cu galbenusul. Se asaza intr-un vas. Deasupra se pun felii de rosii, lapte si parmezan ras. Se pune la cuptor incins, 5-10 min.

ROSII UMPLUTE CU BRANZA (de la 1 an)

Ingrediente pentru 6 portii:

- 1 kg de rosii mari
- 200 gr branza vaci
- 2 lingurite de gris
- 50 ml lapte
- un ou
- marar
- sare

Se taie la fiecare rosie cate un capac, apoi se scobesc. Se amesteca branza de vaci cu galbenusul, grisul fiert in prealabil, laptele, albusul batut spuma, mararul tocat fin si sarea. Cu acest amestec se umplu rosiile si se pun la cuptor, la foc potrivit, cca 10 minute. Daca le preferati proaspete, atunci oul va fi adaugat dupa ce a fost fiert (tare) si tocat marunt.

CROCHETE DE LEGUME (de la 3 ani)

(felul II, masa de pranz)

Ingrediente pentru 4 portii:

- 2 cartofi
- un dovlecel mai mare
- 2 gulii de marime potrivita
- 2 morcovi
- 1 ou
- sare
- 10 gr unt
- o lingurita de faina
- 100 ml lapte
- 30 gr smantana sau iaurt
- 40 ml suc de rosii

Se pun la foc cartofii, morcovii, guliile si dovleceii pana se inmoaie. Se scot, se lasa la racit, apoi din ele se face un piure care se leaga cu un ou si cu sos alb, pregatit din 10 gr unt, faina si lapte; se adauga sarea. Din compositie se fac mici crochete, care se dau prin putina faina sau pesmet si ou si se prajesc in restul de unt. Se servesc calde, cu samantana, iaurt sau suc de rosii.

SUPA DE ROSII CU OREZ (de la 2 ani) (felul I, masa de pranz)

Ingrediente pentru 4 portii:

- 2 morcovi
- 2 gulii
- un cartof mare
- 10 gr mazare
- 2-3 pastai de fasole verde
- 5 rosii de marime medie
- o lingura de orez
- 10 ml ulei
- verdeata

Morcovii, guliile, cartoful si fasolea se curata, se spala si se taie in bucati mari si se pun impreuna cu mzarea la fiert intr-un litru de apa. Se acopera si se lasa pe foc cca o ora, pana scade cantitatea de apa la 300-350 ml. Se scot legumele si se trec prin sita deasa cu lichidul care a ramas. Se adauga putina sare si se pun la fiert inca o data, adaugand orezul. In alt vas se fierb rosiile apoi se trec prin sita. Peste supa si orzul bine fiert se adauga rosiile si uleiul si se mai lasa pe foc cat sa dea in clocot. Cand e gata, se adauga verdeata tocata marunt.

SUFLEU DE CIRESE

(de la 3 ani)

Ingrediente pentru 10 portii:

- 1 kg de cirese
- 200 gr zahar
- 1 plic de zahar vanilat
- 5 oua
- 1/ 2 lingurita de amidon
- 25 gr unt
- 200 g frisca

Se scot samburii cireselor, apoi ciresele se pun la fiert timp de 10 minute, dupa care se trec printr-o sita fina. Se pun din nou la foc, impreuna cu 150 gr zahar si cu zaharul vanilat. Cand volumul s-a redus la jumtate, se adauga amidonul, diluat in prealabil cu putina apa, si se mai fierb cca 2 minute. Se separa apoi albusurile de galbenusuri. Se folosesc doar 2 galbenusuri, care se amesteca incet cu albusurile (cinci) batute spuma tare si apoi cu ciresele. Se pune compozitia intr-un vas tapetat cu unt si se coace la cuptor, la foc moale, cam un sfert de ora. Inainte de a se consuma, se pudreaza cu restul de zahar. Optional, se adauga frisca.

BUDINCA DE CAPSUNI

(de la 3 ani)

(Felul II, masa de seara)

Ingrediente pentru 4 portii:

- jum. Kg capsuni
- 75 gr gris
- 250 ml lapte
- 100 gr zahar
- 3 oua
- jum. Lingurita faina
- 12 gr unt

Capsunile se trec prin sita sau se zdrobesc cu o furculita si se fierb impreuna cu zaharul cca 15 min, pana se formeaza o pasta consistenta. Separat, se fierbe grisul in lapte, se lasa sa se raceasca, apoi se amesteca impreuna cu pasta de capsuni, faina si albusurile batute spuma. Compozitia se coace la cuptor, pe baie de apa, la foc potrivit, cca 40-50 min, apoi se rastoarna pe o farfurie. Se serveste pudrata cu zahar.

Structura unui posibil meniu

Gustarea de la ora 10: fructe sau, in lipsa acestora, fructe din compot. Este bine sa evitati dulciurile. Ele predispun la obezitate si favorizeaza aparitia cariilor.

Masa de pranz: supa in cantitate mica, pentru a nu crea senzatia de satietate. Este de dorit ca de 2-3 ori pe saptamana sa dati salate de cruditati in locul supelor, mamaliguta cu branza, omleta cu legume. Felul doi va avea o baza de zarzavaturi cu carne si, in lipsa lor, fainoase cu branza si ou. Masa de pranz se incheie cu desert, de preferinta fructe, compot.

Gustarea de la ora 17: este favorita! O prajitura, sau un iaurt sau o tartina cu cascaval, cas urda sau branza telemea (nu foarte sarata).

Cina: e ora budincii, a sote-urilor, papanasilor, mamaligutei, mezelurilor de buna calitate (rar!), sandwichuri cu branza, cas, cascaval, urda si unt. La final, il asteapta o cana cu lapte sau fainos cu lapte. **NU se dau dulciuri la masa de seara (favorizeaza cariile) si nici alimente care pot agita copilul (ciocolata, cacao).**

CIORBA DE LOBODA

(de la 3 ani)

(masa de pranz, felul I)

Ingrediente pentru 4 portii:

- ½ kg loboda
- 2 cepe
- ½ l bors
- 1 l apa
- 3 linguri orez
- 100 gr smantana sau iaurt
- verdeata
- sare

Frunzele de loboda, spalate cu mare atentie si taiate fasii late, se pun la fiert in apa clocotita. Separat, se fierbe orezul, ales si spalat in prealabil. Dupa ce a fiert, orezul se trece printr-un jet de apa rece si se pune din nou la foc, doar cat sa mai dea un clocot, impreuna cu ceapa tocata marunt, chiar in vasul in care fierbe loboda. Se adauga borsul clocotit separat si se mai lasa pe foc doar cat sa mai dea un clocot. Se toaca verdeata, care se pune chiar inainte de masa, o data cu samantana sau iaurtul.

SUPA DE DOVLECEI

(de la 3 ani)(masa de pranz, felul I)

Ingrediente pentru 2 portii:

- 2 dovlecei, 2 morcovi mici
- un pastarnac, o ceapa
- 300 ml apa, o lingura de orez
- o lingurita faina, o lingurita unt
- sare, patrunjel, o lingura de smantana

Morcovii, pastarnacul si ceapa se pun la fiert in apa cu putina sare. Dupa ce au fiert bine, se strecoara supa. Se curata dovleceii de coaja, se spala si se taie rondele de marime potrivita, apoi se pun in supa care clocoteste, impreuna cu orezul, ales si spalat in prealabil. Se lasa sa fiarba inca 15-20 minute. Se topeste untul intr-o tigaie, fara sa se incinga, se amesteca cu faina si se fierbe cu catvea linguri de supa. Acest sos se adauga la supa care clocoteste si se mai lasa pe foc un sfert de ora. La sfarsit se pun smantana si patrunjelul tocat marunt.

CREMA DE DOVLECEI

(de la 2 ani – masa de pranz, felul II)

Ingrediente pentru 2 portii

- 2 dovlecei de marime potrivita
- o lingura de faina
- o lingura de smantana
- 100 ml lapte
- 500 ml apa
- marar, sare

Se pune apa la fierb si cand da in clocot, se pun dovleceii, curatati in prealabil de coaja, acoperindu-se vasul. Separat, se face un sos din faina diluata in lapte. Se trec dovleceii prin sita, apoi se amesteca cu sosul alb si cu zeama in care au fiert. Se mai da un clocot si, dupa ce se raceste putin, se adauga smantana si mararul tocat marunt.

Tarta cu dovlecel (dupa 10 luni)

(pregatire: 10 min./coacere: 10 + 20 min.)

150 g dovlecel
1 nuca de unt
1 praf de sare
patrunjel tocat
1 ou 2 linguri branza de vaci

Spalati dovlecelul, curatati-l de coaja, apoi taiati-l rondele. Fierbeti la abur timp de 10 minute. Dupa ce s-a racit putin, mixati-l cu mixerul. Bateti oul ca pentru omleta, adaugati branza, pireul de dovlecel si praful de sare. Puneti amestecul intr-o forma unsa cu unt si coaceti in cuptor la bain-marie timp de 20 minute (termostat 7).

Clatite marocane (dupa 6 luni)

500 g. de gris fin
Â? litru de lapte cald
15 cl (150 ml) de apa (sau echivalentul unui pahar de ceai)
3 galbenusuri de ou
40 g. de drojdie de panificatie

Pregatirea aluatului: amestecati toate ingredientele impreuna intr-un recipient adanc, pana se obtine o pasta grasa si putin fluida. Lasati coca sa se odihneasca o jumatate de ora.

Coacerea: Cu un polonic micut "special pentru clatite", turnati aluatul intr-o tigaie cu teflon (care nu lipeste), neunsa cu unt, si care a fost incalzita in prealabil. Pe foc mediu, lasati sa se coaca clatita (care trebuie sa fie destul de groasa) pe o singura parte, pana cand aluatul face zeci de gauri (este foarte important, deoarece aceasta este particularitatea clatitelor marocane). Luati clatita de pe foc, asezati-o pe o farfurie, ungeti-o cu unt, si repetati aceeasi operatie pentru clatitele care urmeaza.

Puteti servi clatitele cu zahar sau cu dulceata, sunt delicioase!

Pentru adulti, sau pentru copiii mai mari, puteti servi clatitele cu ceai de menta (foarte dulce).

Sandwich cald cu branza si sunca (dupa 12 luni)

2 felii de paine (luati o paine feliata)
o jumatate de felie de sunca
branza gruyere (o varietate de svaiter) rasa
unt

Prajiti painea la prajitor/toaster.

Ungeti cu unt feliile calde de paine, si puneti sunca pe una dintre ele.

Sandvisul fiind facut, acoperiti-l cu branza gruyere rasa si cu o bucatica de unt cat o nuca.

Dati la cuptor, si lasati cateva minute, la pozitia gratar, pana cand branza se topeste.

Taiati sandvisul in bucatele, pe care le aranjati pe farfuria micutului.

Orez OLE! (dupa 12 luni)

Pentru 4 portii:

1 litru de lapte
180 g de orez cu bobul rotund
2 oua
150 g de zahar pudra
1 baton de vanilie
sare

Fierbeti orezul 5 minute in apa care clocoteste. Scurgeti orezul de apa, apoi lasati-l sa fiarba pe foc mic in laptele parfumat cu batonul de vanilie. Cand orezul a absorbit tot laptele, luati cratita de pe foc si scoateti batonul de vanilie. Bateti ouale cu telul, incorporand treptat zaharul. Adaugati ouale peste orez, puneti totul intr-o forma unsa cu unt, si dati 10 minute la cuptor, termostat 3. Serviti

caldut.

Lapte cu zahar ars (caramel) (dupa 4 luni)

20 cl (200 ml) de lapte
10 g de zahar

Se incalzeste laptele, apoi se pune deoparte. Se topeste zaharul cu putina apa la foc mic intr-o cratita cu fund gros. Se lasa pe foc pana ce zaharul devine de culoare auriu inchis. Se stinge focul, se toarna tot laptele deodata, se amesteca foarte bine zaharul ars cu laptele, si se serveste cu biberonul avand grija sa nu fie prea fierbinte.

Sodou cu vanilie (dupa 5 luni)

20 cl (200 ml) de lapte
1 galbenus de ou
1 pachetel de zahar vanilat

Se incalzeste putin laptele. Intr-un castron se bate bine cu telul galbenusul cu zaharul vanilat pana se obtine o spuma. Se dilueaza cu laptele si se serveste cu biberonul avand grija sa nu fie prea fierbinte.

Milk-shake (cocktail de lapte) cu fructe rosii (dupa 5 luni)

120 ml de lapte pentru varsta a doua
o jumătate de banana taiata in bucati
cateva bucati de capsuni si de zmeura (eventual congelate)
1 lingurita cu zahar pudra

Se zdrobesc fructele si se amesteca cu laptele cu mixerul pana se obtine o crema groasa. Se adauga zaharul si se serveste.

Iaurtel cu fructe proaspete (dupa 5 luni)

1 iaurtel
1 fruct de sezon

Se zdrobeste fructul, se amesteca cu iaurtelul. Se serveste.

Fructe cu biscuiti (dupa 6 luni)

1 biscuit pentru bebelusi
unul sau mai multe fructe proaspete

Se rupe biscuitul in bucati si se pune sa se inmoaie in sucul fructelor. Se striveste biscuitul imbibat cu sucul de fructe si se amesteca bine, apoi se serveste.

Spuma mentolata de capsuni (dupa 6 luni)

100 g de capsuni (sau fragi)
2 iaurtele cu 40% grasime
1 pachetel de zahar vanilat
sucul de la un sfert de lamaie
cateva frunze de menta proaspata bine spalate

Se spala bine capsunile, li se scot coditele, se strivesc si se amesteca cu iaurtelul, zaharul vanilat, sucul de lamaie si frunzele de menta pana se obtine o crema spumoasa. Se serveste imediat intr-un castron. Este delicioasa!

Paine cu scortisoara (dupa 12 luni)

cateva felii de paine alba uscata sau de briosă uscata
o farfurie de supa cu lapte semismantanit
1 ou

putin zahar pudra
putina scortisoara praf

Se inmoaie feliile de paine sau de briosă in laptele batut cu oul. Apoi, se prajesc intr-o cratita pe ambele parti. Se amesteca zaharul pudra cu scortisoara si se presara pe feliile rumenite. Se serveste avand grija ca bebelusul sa nu se friga.

Milk-shake cu fructe (dupa 7 luni)

120 ml de lapte semismantanit pasteurizat (sau lapte pentru varsta a doua)
o jumătate de banana sau o piersica (sau orice alt fruct copt)
sucul de la o jumătate de lamaie
2 linguri cu suc de portocale
putin zahar vanilat

Se curata si se taie fructul in bucatele, se stropeste cu suc de lamaie si se zdrobeste. Se adauga laptele, zaharul vanilat, suc de portocale si se amesteca totul pana se obtine o crema groasa. Se serveste imediat cu biberonul care are tetina cu gaura mare.

Branza dulce/sarata (dupa 8 luni)

un sfert de branza dulce
un sfert de para curatata de coaja si taiata in bucati
1 lingurita cu apa sau cu suc de pere
3 linguri cu cascaval ras

Se pun branza dulce, perele, apa sau suc de pere in mixer, se zdrobesc si se amesteca pana se obtine un pireu. Se garniseste cu cascaval. Se poate da bebelusului sa manance aproximativ o treime de ceasca.

Gris cu lapte (dupa 9 luni) Pentru 2 portii

500 ml de apa
6 masuri de lapte pentru varsta a doua
30 g de gris fin
2 linguri cu zahar
jumătate de pachetel de zahar vanilat

Se fierbe grisul in 300 ml de apa timp de 15 minute, apoi se adauga 200 ml de apa, laptele praf, zaharul si zaharul vanilat. Se lasa sa fiarba 10 minute amestecand in continuu. Se serveste la temperatura adecvata.

Prajitura cu iaurt (dupa 12 luni)

1 borcan de iaurt
3 borcane (1 borcan = echivalentul continutului borcanului de iaurt utilizat) cu faina
1 borcan cu zahar
o jumătate de borcan cu ulei
2 oua
1 pachetel de zahar vanilat
jumătate de pachetel de drojdie
putina sare

Se amesteca toate ingredientele si se pun la copt in cuptorul incins la 200°C, unde se tin timp de 30 de minute. Dupa ce prajitura este gata, se scoate din cuptor si se lasa sa se raceasca putin inainte de a i-o servi bebelusului.

Reteta poate fi modificata dupa dorinta celui care o prepara, adaugand fructe sau pasta de ciocolata.

SUPE:Ciorba de macris (dupa 8 luni)
(preparare: 10 min./fierbere: 35 min.)

50 g de frunze tinere de macris
150 g cartofi
1 lingura de smantana proaspata
1 praf de sare

Spalati legumele. Alegeti frunzele de macris. Curatati si taiati cartofii in rondelute.
Puneti totul intr-o cratita cu 30 ml apa. Acoperiti si fierbeti la foc mic 35 de minute.
Pasati cu mixerul. Puneti inapoi in cratita, adaugati smantana si puneti-o pe foc.

Supa de gris cu rosii (dupa 10 luni)
(pregatire: 20 min./fierbere: 20 + 10 min.)

100 g rosii
180 ml lapte
3 lingurite gris

Spalati rosia si opariti-o pentru a-i scoate pielita. Taiati-o in doua. Indepartati samburii. Inveliti rosia intr-o folie de aluminiu si puneti la cuptor pentru 20 minute (termostat 7 sau la o temperatura de 210°C). Amestecati rosia cu laptele pana cand lichidul se omogenizeaza. Turnati lichidul intr-o cratita si adaugati grisul in ploaie. Fierbeti timp de 10 minute la foc mic, amestecand continuu cu ajutorul unei spatule din lemn. (Rosia se poate inlocui cu alte legume: spanac, dovlecei, fasole verde, ardei etc.)

Supa de legume cu busuioc (dupa 12 luni)
(preparare: 30 min./fierbere: 1 ora)

30 g de fasole verde
30 g de mazare verde proaspata
50 g de dovlecel
60 g de cartofi
o rosie
1 catel de usturoi
3 frunze de busuioc

Se spala legumele. Se scot atele de la fasole si se taie in bucati mici. Se taie capetele dovlecelului, apoi se taie in felii mici, se cojeste si se taie cartoful in cubulete. Se pun toate legumele intr-o cratita cu 50 ml de apa. Se fierb timp de o ora. In acest timp, se striveste rosia cu furculita. Se amesteca impreuna cu usturoiul pisat si cu busuiocul taiat marunt. Se adauga la ciorba, la sfarsit din fieritura. Se amesteca rapid si se serveste cu garnitura.

Supa de morcovi cu orez (dupa 10 luni)
(pregatire: 15 min./fierbere: 40 min.)

100 g de morcovi
1 catel de usturoi
20 g orez
25 ml apa
un praf de sare

Spalati morcovii si curatati-i. Radeti-i pe razatoarea fina. Radeti si catelul de usturoi. Inabusiti morcovii in sucul lor intr-o cratita pe foc mare. Adaugati apa si lasati sa dea in clocot, apoi faceti focul mic si turnati orezul in ploaie si un praf de sare. Acoperiti si lasati la foc mic timp de 40 minute.

Ciorba de mazare verde (dupa 3 luni)

100 g de mazare verde proaspata
1 ceapa

cateva frunze de salata verde
o bucatica de unt cat o aluna
Curatati mazarea de pastai, curatati ceapa si taiati-o in rondele subtiri.
Spalati frunzele de salata.
Puneti mazarea, ceapa si salata in jumatate de litru de apa si lasati sa fiarba 20 de minute.
Zdrobiti legumele fierte si adaugati untul. Este gata.

Ciorba de iarna cu dovleac si sfecla rosie (dupa 6 luni)

1 bucatica de dovleac bine curatata
o jumatate de sfecla rosie fiarta si curatata
1 ceasca cu lapte
1 lingurita cu tapioca
1 bucatica de unt sarat
Fierbeti in baie de aburi dovleacul taiat in bucati, aproximativ 20 de minute. Intre timp, lasati sa se umfle tapioca in lapte, urmand instructiunile scrise pe cutia de tapioca. Cand dovleacul este fiert, adaugati bucata de unt si lasati sa se raceasca totul. Treceti dovleacul si sfecla rosie prin mixer.
Adaugati laptele cu tapioca si serviti cald.
Puteti adauga, daca doriti, putin patrunjel tocat marunt.
Este o supa cu gust dulce natural, usor de facut.
Multumim Cristinei pentru aceasta reteta excelenta.

Deliciu rece cu castraveti (de la 6 luni)

1 castravete
30 cl branza de vaci
30 cl supa de pasare
2 lingurite suc de lamaie
sare, piper
Curatati castravetele si scoateti-i toti samburii. Cel mai bine este sa taiati castravetele in doua si sa ii scoateti cu ajutorul unei lingurite. Lasati deoparte o bucatica din castravete pe care o veti taia in cubulete sau rondele. Mixati restul cu sucul de lamaie. In amestecul obtinut, turnati supa de pasare si branza de vaci.
Condimentati. Daca doriti, puteti adauga putin anis. Lasati sa se odihneasca la frigider. Serviti-o, decorand cu cuburile sau rondelele de castravete si cu frunzulite de menta.
Sfat: Este indicat sa serviti aceasta supa la o zi sau doua de la preparare, ceea ce permite aromelor sa se patrunda.
Variante: mai puteti adauga, inainte de servire, cubulete de pulpa de rosii (iar incepand cu 1 an: creveti roz, decorticati).

O supa atat de ... varza! (incepand cu 7 luni)

200 g conopida proaspata
2 linguri branza bine amestecata (40% grasime)
25 cl supa de carne de pasare
1 varf de nuca pudra

Taiati conopida bucatele mici si clatiti-le foarte bine sub un jet de apa. Intr-o caserola, incalziti putin ulei si adaugati conopida putin cate putin pana ce amestecul devine o pasta (aproximativ 5 min.). Adaugati apoi supa de carne de pasare, acoperiti si lasati pe foc mic aproximativ un sfert de ora. Daca dupa acest interval de timp amestecul este pastos, luati de pe foc, adaugati branza si nuca pudra. Amestecati bine pana obtineti o supa-crema. Si gata, puteti s-o serviti!

Supa cu banane (dupa 6 luni)

pentru 4 persoane
3 banane
1 cutie mare cu rosii curatate de coaja
2 cuburi de supa de pasare
1 lingura de supa rasa cu faina

o bucatica de unt de dimensiunile unei alune mai mari
1 litru de apa
putina sare

Topiti untul cu faina, amestecand bine pentru a nu se forma cocoloase. Adaugati rosiile si bananele taiate in rundele, si cuburile de supa, sarea, apa. Lasati sa fiarba aproximativ 30 de minute intr-o oala minune (cu capac). Amestecati totul. Este gata.

Supa-crema de andive (dupa 4 luni)

1 andiva
1 cartof
1 lingura cu iaurt gros (40% grasime)
1 lingura cu suc de lamaie
1 lingurita cu zahar pudra

Se curata andiva, inlaturandu-i centrul (cotorul care este amar), se spala si se taie in bucati. Se curata si se taie in bucati cartoful. Se pun bucatile de andiva si de cartof intr-o cratita cu apa rece, si se adauga sucul de lamaie, zaharul si putina sare (dar nu prea multa!). Se da in clocot, apoi se micsoareaza flacara si se lasa sa fiarba incet aproape o ora. Dupa ce se ia cratita de pe foc, se striveste si se amesteca totul, apoi se adauga iaurtul gros. Se dilueaza cu zeama in care au fiert legumele, si se serveste cu biberonul, avand grija sa nu fie prea fierbinte.

Crema de porumb (dupa 5 luni)

1 cutie mica cu boabe de porumb dulce
25 cl (250 ml) de lapte semismantanit
putina nucsoara praf
bucatica de unt de dimensiunile unei alune

Se spala bine cu apa boabele de porumb. Se fierbe laptele pana da in clocot. Se strivesc boabele de porumb. Se adauga laptele putin cate putin amestecand incontinuu pana se obtine o crema grasa. Aceasta crema se pune intr-o cratita si se incalzeste pe foc mic, apoi se adauga nucsoara praf si untul. Se serveste.

Supa-crema de dovlecei (dupa 6 luni)

1-2 dovlecei
1 branza topita
1 catel mic de usturoi zdrobit
putina sare
putin arpagic
apa

Intr-o craticioara se fierb dovleceii si usturoiul in putina apa 10-15 minute. Se zdrobesc dovleceii si usturoiul, si se amesteca cu branza topita. Se sareaza foarte putin si se decoreaza cu arpagicul. Bebelusul va fi incantat!

Supa de cartofi (dupa 6 luni)

2 cartofi mari
jumătate de ceapa taiata in 4 bucati
putina fidea
bucatica de unt cat o nuca

putina sare

sucul de la o jumătate de lamaie (pentru adulti)

patrunjel taiat marunt (pentru adulti)

putina scortisoara praf (pentru adulti)

Se fierb cartofii si ceapa in putina apa cu sare timp de 20 de minute. Se strivesc cartofii si ceapa, si se amesteca adaugand putina apa daca e nevoie. Crema obtinuta se pune pe foc si se lasa sa fiarba pana da in clocot. Se adauga si fidea si se lasa pe foc inca 3 minute. Se serveste.

Pentru adulti, se pot adauga unt, piper negru, scortisoara, patrunjel si suc de lamaie.

Supa de pui cu orez (dupa 6 luni)

1 pulpa de pui

2 linguri cu orez

10 cl (100 ml) de lapte semismantanit

putina sare

Se pun la fiert puiul, orezul si sarea intr-o cratita. Se lasa pe foc minim 25 de minute (de fapt, cu cat se lasa sa fiarba mai mult cu atat mai buna va fi supa).

Se striveste si se amesteca totul, apoi se serveste.

Supa cu creson (dupa 6 luni)

1 cartof

1 pumn mare cu creson

10 cl (100 ml) de lapte semismantanit

1 lingura cu smantana proaspata

putina sare

Se pun cartoful si cresonul intr-o cratita cu 1 litru apa rece cu sare, si se lasa sa fiarba cam o ora.

Se zdrobesc cartoful si cresonul, iar crema obtinuta se dilueaza cu lapte cald si smantana proaspata. Se amesteca bine, apoi se serveste.

Ciorba chinezeasca (dupa 9 luni)

30 g de taitei fini chinezesti (raionul de produse exotice) sau de fidea

50 g de fleica de vaca tocata marunt

200 ml de apa

jumatate de tableta de concentrat de supa cu carne de vita

cateva picaturi de suc de lamaie (facultativ)

Se pun pastele fainoase intr-o cratita cu apa care fierbe si se lasa sa fiarba in clocot 12 minute. Se dilueaza tableta de concentrat de supa cu carne de vita in 200 ml de apa calda si se lasa sa fiarba 3 minute. Se fierbe carnea, si, apoi, se farimiteaza. Cand taiteii sunt fierti, se aseaza pe o farfurie adanca impreuna cu carnea. Se varsa deasupra taiteilor si a carniei sosul obtinut prin diluarea tabletei cu concentratul de supa cu carne de vita, se adauga cateva picaturi de suc de lamaie (dar nu prea multe) si se serveste.

Nu se pune sare: tableta de concentrat contine deja sare.

Supa alfabet (dupa 9 luni)

1 morcov

1 cartof

partea alba a unei bucati de praz

25 cl (250 ml) de lapte semismantanit

20 g de paste fainoase alfabet

putina sare

bucatica de unt cat o aluna

Toate legumele se spala, se curata si se taie in bucati, apoi se fierb in bain marin 20 de minute. Dupa aceea, legumele sunt zdrobite, si se pun intr-o cratita cu lapte si sare, si se lasa sa fiarba inabusit, pe foc mic 10 minute. Se pun si pastele fainoase in cratita si se mai lasa sa fiarba 5 minute, amestecand incontinuu.

CARNE:

Rulada de praz cu sunca (peste 10 ani)

2 fire de praz
4 felii de sunca
cascaval ras
sos Bechamel

Taiati prazul in lungime si spalati-l bine de pamant. Fierbeti-l in apa clocotita cu putina sare pana se inmoaie.

In timp ce prazul fierbe, pregatiti sosul Bechamel. Asezati pe fiecare felie de sunca jumatate de fir de praz si putin cascaval ras. Rulati feliile de sunca si asezati-le intr-un vas pe care il veti introduce in cuptor. Acoperiti cu sos bechamel si cascaval ras. Lasati la gratinat cateva minute.

Salata de vinete cu carne de vita (dupa 6 luni)

(preparare: 10 min./fierbere: 5 min.)
150 g de vinete
20 g de carne de vita
50 ml de lapte

Se spala vanata si se taie in doua. Se pun cele doua bucati in cuptorul cu microunde. Se lasa timp de 4 minute. Se lasa carnea intr-o tigaie neteda. Cand vanata este gata, se rade interiorul cu o lingurita apoi se pun in mixer vanata, laptele si carnea. Se amesteca totul pana se obtine o pasta omogena.

Ficat de miel cu morcovi (dupa 8 luni)

(preparare 10 min./coacere: 20 + 8 min.)
25 g ficat de miel
150 g morcov
1 bucata de unt de marimea unei alune
1 praf din foi de dafin pisate
1 praf de sare

Curatati si spalati morcovii. Taiati-i cubulete. Fierbeti-i intr-un pic de apa timp de 20 de minute. Pasati-i cu furculita si incorporati dafinul pisat si untul. Prajiti ficatul fara ulei intr-o tigaie de teflon. Dati-l repede prin masina de tocat si serviti-l imediat.

Carne de vita cu dovlecel (dupa 10 luni)

(pregatire: 10 min./fierbere: 20 + 5 min.)
30 g muschi file de vita
120 g dovlecel
1 nuca de unt
1 cub de supa de legume
1 crenguta de hasmatuchi

Diluati cubul de supa de legume in 50 ml apa. Cand incepe sa fiarba, adaugati muschiul file si lasati-l timp de 5 minute. Tocati carnea foarte fin intr-un mixer special sau pasati-o. Spalati bine

dovlecelul, indepartati capetele si taiati-l cubulete. Puneti intr-o oala si fierbeti acoperit timp de 20 minute. Zdrobiti legumele si adaugati nuca de unt.

Jambon cu legume (dupa 6 luni)

o jumatate de felie de sunca presata
5 linguri cu iaurt gras (40% grasime)
10 ridichi mici, roz (de preferinta sa nu fie iuti)
4 frunze de salata verde (de preferat cu foile verzi caci au mai multe vitamine)
un fir de patrunjel
1 lingurita cu suc de lamaie

Se curata si se spala cu grija ridichile, frunzele de salata si patrunjelul. Se pun impreuna cu jambonul, sucul de lamaie si iaurtul gras intr-un vas, se zdrobesc si se amesteca cu mixerul pana se obtine o crema groasa. Se serveste.

Dupa ce copilul a implinit 1 an se poate inlocui jambonul cu 1 ou tare.

Musaca de cartofi (dupa 6 luni)

2 cartofi mari
30 g de fleica de carne de vita, tocata (sau piept de pui, sau escalop de curca)
un sfert de pahar de lapte
o bucatica de unt de dimensiunile unei alune
putina sare

Se face un pireu din cartofi si lapte. Se unge cu unt un vas termorezistent, se pune carnea in vas si se acopera cu un strat de pireu. Deasupra pireului se pune unt, apoi se da vasul la cuptorul incalzit in prealabil la 220 ° C si se tine la cuptor cam 10 minute. Se poate servi dupa ce se raceste suficient.

O varianta de musaca de cartofi:

Se urmeaza reteta de mai sus pentru musaca de cartofi. In plus, se adauga un strat de crema de porumb intre pireul de cartofi si carnea tocata.

Reteta este cu adevarat delicioasa si foarte hranitoare!

Cuscus cu miel (sau pui) (dupa 7 luni)

1 pahar cu gris
1 morcov
1 dovlecel mic
putin din partea alba a unei bucati de praz
30 g de carne de miel fiarta (sau o bucatie de piept de pui fiert)
patrunjel
bucatica de unt de dimensiunile unei nuci sau ulei
putina sare

Se pune apa la fiert. Cand fierbe in clocot se pun legumele si patrunjelul taiate marunt si se lasa sa fiarba in jur de 10 minute. Apoi, se adauga grisul si se lasa sa fiarba inca 8 minute.

Dupa ce se iau de pe foc se scurg, se sareaza si se adauga untul sau uleiul, si carnea.

Se zdrobesc toate ingredientele daca bebelusul dumneavoastra nu poate mesteca singur, inca, bucatelele.

Carne de vitel cu legume asortate (dupa 8 luni)

30 g de carne de vitel (escalop sau muschi)
1 morcov taiat in bucati
1 cartof mic
o jumatate de ceasca cu mazare verde

o jumătate de inimă de anghinare
o jumătate de bulb de anason
un sfert de ceapă
o bucată de unt de dimensiunea unei alune
puțină sare

Se prăjește ușor carnea tăiată în bucățele cu ceapa, untul și sarea.
Se adaugă puțină apă, și toate legumele tăiate în bucățele. Se lasă să fiarbă.
(După ce copilul a împlinit 1 an, se poate lega sosul cu 1 albuș de ou, după oprirea focului).

Jambon cu paste făinoase (după 8 luni)

40 g de paste făinoase alfabet (sau alt tip de paste făinoase) jumătate de felie de jambon
bucată de unt de dimensiunile unei alune
puțină sare

Se pun pastele făinoase într-o cratiță cu apă sărată, care fierbe și se lasă să fiarbă 10 minute. Între timp, se taie jambonul mărunt (înălăturând grăsimea). După ce pastele au fiert, se scurg, se amestecă cu untul, se asează pe o farfurie cu jambonul lângă ele și se servesc.

Crema de miel și sparanghel (după 10 luni)

20 g de carne de miel fiartă (jigou sau coaste)
100 g de sparanghel (proaspăt sau congelat)
1 cartof mare
50 ml de iaurt gros (40% grăsime)
1 fir de asmatui/hasmatuchi

Se fierb sparanghelul și cartoful în bain marie sau în apă clocotită (nesărată). Când sunt fierte bine se strivesc împreună cu carnea, și totul se amestecă cu hasmatuchi și iaurtul gros până se obține o cremă grasă. Se servește având grijă să nu fie prea fierbinte.

PESTE:

File de calcan cu lapte (peste 6 luni)
(preparare: 40 min./fierbere: 50 min.)

30 g file de calcan
1/2 ceașcă de lapte
10 g unt
orez fiert

Adăugați peste lapte o jumătate de ceașcă de apă și puneți pe foc. Când a început să dea în clocote, adăugați pește și lăsați-l să fiarbă la foc mic timp de 5 minute. Scurgeți peștele, adăugați câteva lingurițe de orez fiert și zdrobit bine și serviți cu puțin unt topit.

Mancare de pește cu fasole verde și frunze de hasmatuchi (după 6 luni)
(preparare: 40 min./fierbere: 50 min.)

250 g de fasole verde
100 ml de lapte
40 g de pește
o linguriță de făină
1 galbenus de ou proaspăt
1 frunză de hasmatuchi

Se desface fasolea verde și se spală. Se fierbe 15 minute în puțină apă fără sare. Se adaugă peștele și se mai lasă la fiert 4 minute. Se scurge fasolea, apoi se pune în mixer pentru a obține o pasta care se asează în două tavi. Se pune apoi peștele în mixer și se adaugă laptele, galbenusul de ou, făina și frunza de hasmatuchi. După ce se amestecă totul, se pune compoziția în cele două

tavi de fasole verde si se da la cuptor (180°C la termostat 6).

Crochete de merlan (dupa 8 luni)

1 fileu de merlan
2 cartofi
1/2 ou
unt
sare
patrunjel tocat

Se fierb cartofii in apa sarata
Se trece prin masina de tocat fileul de peste crud. Se curata si de zdrobesc cartofii.
Se amesteca merlanul cu cartofii, se adauga patrunjel, sare si o jumătate de ou. Se fac crochetele.
Se pun intr-o forma rezistenta cu unt cat o nuca.
Se lasa sa se rumeneasca cateva minute la cuptor

Peste de aprilie (dupa 6 luni)

40 g de file de peste slab (carne de morun proaspata,merlan...)
1 dovlecel
1 morcov mic
o picatura de ulei de masline
o felie de lamaie

Spalati si curatati legumele, dati-le prin razatoare pentru a obtine lamele mici.
Puneti legumele pe o foaie de aluminiu, deasupra legumelor asezati fileul de peste, si bagati foaia de aluminiu in cuptorul incalzit in prealabil la 250°C (termostat 7-🤪).
Turnati cateva picaturi de ulei si de lamaie.
Inchideti hartia de aluminiu si lasati-o in cuptor 6-8 minute.
Cand sunt gata, zdrobiti legumele si pestele, si aranjati preparatul in farfuria bebelusului, dandu-i forma unui peste.

Morun cu gris (dupa 8 luni)

1 felie de morun
20-25 g gris
1/2 pahar de lapte
unt
sare

O felie mica de morun se fierbe la bain-marie. Se stropeste cu suc de lamaie. Se desface in lamele.

Se fierbe grisul 10 minute in lapte. Se sareaza, se adauga unt si cateva picaturi de ulei de masline.
Se prepara un pireu de rosii. Se amesteca totul.

Crochete de peste cu conopida (dupa 8 luni)

(preparare: 15 min./coacere: 4 min.)
1 ceasca de pireu de conopida
80 g de carne de morun proaspata
1 felie de paine fara coaja
1 lingurita de ulei
2 frunze de tarhon(sau de cresson)
suc de lamaie

sare
lapte degresat

Spalati, apoi pasati pestele cu mixerul. Puneti pestele pasat intr-un castron si adaugati miezul de paine inmuiat in prealabil in lapte si stors, tarhonul curatat si sucul de lamaie. Amestecati totul astfel incat sa obtineti un amestec omogen. Adaugati un praf de sare. Faceti rulouri. Intr-o tigaie rumeniti crochetele 4 minute. Serviti-le apoi cu pireul de conopida incalzit.

File de batog cu sos verde
(dupa 8 luni)

1 file micut de merlan (40-50 g.)
1 lingura (rasa) cu faina
100 ml de lapte
putina nucsoara praf
o mana de frunze de spanac (sau de creson)
o bucatica de unt cat o aluna

1 - Spalati cu grija frunzele de spanac, puneti-le intr-o craticioara, fara apa sau unt, acoperiti craticioara si lasati-o 5 minute pe foc mic. Dupa aceea, scurgeti spanacul si treceti-l prin mixer.
2 - Intre timp, fierbeti laptele pana da in clocot, apoi, puneti-l deoparte. Intr-o craticioara, topiti untul la foc mic pana cand face putina spuma. Adaugati faina, si amestecati bine pentru a nu se forma cocoloase. Turnati, apoi, laptele cald si nucsoara, si amestecati bine. Lasati sa fiarba la foc foarte mic timp de 5 minute, amestecand in continuu, pana cand sosul alb se ingroasa. Luati craticioara cu sosul de pe foc. Adaugati frunzele de spanac zdrobite in acest sos si amestecati bine.

3 - Fierbeti pestele in baie de aburi (sau in apa cu diferite mirodenii) timp de 5 minute. Dupa ce a fiert, scoateti-i oasele si faramitati-l. Turnati sosul deasupra si serviti.
Puteti servi acest fel de mancare cu putin orez sau morcovi fierti in apa.

File de morun proaspat cu anason
(dupa 6 luni)

40 g file de morun proaspat
jumătate de bulb de anason (aproximativ 120 g)
cateva frunze de busuioc
1 bucatica de unt de marimea unei alune

Se spala anasonul, apoi se pune intr-o cratita cu apa clocotita si se lasa sa fiarba la foc mediu in jur de 30 de minute. Se spala frunzele de busuioc si se taie foarte marunt cu ajutorul unei foarfeci de bucatarie (sau cu un cutit foarte ascutit). Dupa ce anasonul a fiert, se zdrobeste pana devine ca un pireu, apoi se amesteca cu busuiocul. Intr-o tigaie cu teflon (de care nu se lipeste ceea ce prajesti) se frige pestele. Apoi, se aranjeaza pestele in farfuria bebelusului, dupa ce, in prealabil, i s-au scos oasele si a fost faramitat/maruntit. Se adauga pireul de anason si se serveste.

Brandada de peste (dupa 5 luni)

1 cartof mare
20 g file de merlan
30 ml de lapte semismantanit
putin pesmet pisat fin

1 bucatica de unt de marimea unei alune

Se fierbe cartoful taiat in bucati intr-o cratita cu apa aproximativ 15 minute. Intr-o alta cratita se fierbe pestele in apa cu diverse mirodenii in jur de 10 minute. Se zdrobeste cartoful pana se obtine un pireu si se adauga laptele. Se pune jumatate din pireul obtinut intr-un recipient uns cu unt, se adauga un strat de peste si se acopera cu restul de pireu si cu pesmet. Se da la cuptor si se tine pana se rumeneste usor, apoi se serveste.

Anghinare marina (dupa 5 luni)

20 g file de morun proaspat
2 bucati de anghinare (sau 2 inimi de anghinare deja fierte)
putin suc de lamaie
1 bucatica de unt de marimea unei alune

Se spala bine cele 2 bucati de anghinare si se fierb in bain-marie aproximativ 15 minute (sau mai rapid: se tin anghinarele umede, infasurate intr-o folie de plastic cam 8 minute in cuptorul cu microunde). Se fierbe pestele, caruia i-ati scos oasele in prealabil, in apa in care se pun condimente. Dupa ce anghinarea a fiert, i se rup frunzele. Pestele fiert si inimile de anghinare se zdrobesc si se amesteca pana se obtine un pireu gras. Se stropeste totul cu putin suc de lamaie (pentru a nu se innegri), se adauga untul, se amesteca si se serveste.

Crema de egrefin/morun afumat (dupa 8 luni)

1 cartof mare
80 g de file de egrefin afumat
200 ml de lapte semismantanit
o jumatate de ceapa
o frunzulita de dafin
2 lingurite cu smantana proaspata

Se desareaza pestele in apa rece timp de o ora si jumatate, schimband apa la fiecare sfert de ora. Se pune, apoi, pestele intr-o cratita cu lapte fierbinte si se lasa sa fiarba in jur de 5 minute. In acest timp, se taie ceapa marunt, si se taie si cartoful. Se scoate pestele din lapte, si in locul lui se pun ceapa tocata marunt, dafinul si cartofii (legumele trebuie sa fie complet acoperite cu lapte, de aceea mai puteti adauga lapte daca este necesar). Se lasa sa fiarba pe foc mic aproximativ 20 de minute. Dupa ce legumele au fiert, se scoate frunza de dafin, se zdrobesc legumele si se amesteca cu smantana proaspata pana se obtine o crema groasa. In final, se adauga egrefinul afumat, care a fost in prealabil farimitat, se amesteca si se serveste.

Frigarui de peste (dupa 12 luni)

40 g de peste (morun proaspat, somon si ton)
4 tomate bine coapte
4 bucatele de broccoli (conopida italiana)
2 linguri cu ulei de masline
2 lingurite cu suc de lamaie

Se taie fiecare peste in 4 bucati si se marineaza la rece in suc de lamaie si in ulei timp de o ora. Se pune broccoli intr-un sfert de litru de apa sarata in clocot si se fierbe 5 minute. Se realizeaza, apoi, frigarurile, intercaland pestele, tomatele si broccoli. Se prajesc intr-o tigaie.

Merlan cu branza gen svaiter (dupa 18 luni)

1 file mic de merlan (aproximativ 30 de grame)
jumătate de dovlecel
1 lingurita cu branza gen svaiter rasa
2 lingurite cu lapte
putina sare
putin patrunjel

Pestele, pe care s-a presarat sare, se prajeste in unt intr-o tigaie. Pe el se presara branza si se stropeste cu laptele. Se acopera tigaia si se lasa sa fiarba 5 minute. Se taie dovlecelul in runde si se fierbe in bain marin impreuna cu patrunjelul. Dupa ce au fiert toate, se scoate patrunjelul si se serveste.

PUI: Piept de pui cu legume (dupa 5 luni)

(preparare: 15 min./fierbere: 2 ore)

20 g piept de pui
1 morcov
1 nap
1 mana de fasole verde extra-fina
1 mana de boabe de mazare
1 frunza de patrunjel
1 cubulet de unt
sare

Se curata morcovul si napul. Se spala, apoi se taie cuburi. Se desface fasolea verde. Se spala si se taie in bucati mici. Se spala patrunjelul. Se pun toate legumele intr-o cratita cu apa rece in care s-a adaugat un varf de sare si se fierbe 2 ore la foc mic. Se adauga pieptul de pui cu 10 minute inainte de stingerea focului. Se pune apoi continutul cratitei in mixer dupa ce s-a adaugat cubuletul de unt.

Bibilica cu spuma de mere (dupa 6 luni)

Pentru 4 persoane:
4 mere (rețele sau golden-aurii)
400 g de iaurt cu 40% grasime
120 g de piept de bibilica (fiert in prealabil)
putina scortisoara si putina sare

Curatati merele de coaja si taiati-le in sferturi, avand grija sa indepartati partile tari din centrul marului si samburii; presarati pe ele scortisoara si lasati-le sa fiarba in baie de aburi 10 minute. Zdrobiti-le si amestecati-le cu iaurtul. Intre timp, indepartati pielea de pe pieptul de bibilica si treceti pieptul de bibilica prin masina de tocat carne (masina de tocat carne). Puneti spuma de mere in farfurie si presarati-o cu tocatura de carne de bibilica, sarati: este gata!

Pui cu piersici (dupa 6 luni)

30 g de carne de pui fiarta, dezosata si taiata marunt

30 g de orez brun fiert
1 piersica coapta
1 lingura cu suc de piersici
1 lingura cu lapte semismantanit (pasteurizat)
1 lingurita cu germeni de griu

Se amesteca toate ingredientele si se toaca sumar cu robotul de bucatarie. Se serveste.
Se obtine o combinatie delicioasa, usor de preparat si adorata de copii! Reteta merita incercata!

Pui cu grepfrut (dupa 6 luni)

20 g de piept de pui fiert si taiat marunt (sau escalop de curca) jumătate de grepfrut roz
120 g de iaurt gros (40% grasime)
1 fir de hasmatuchi
Se curata grepfrutul, se desface in felii, se indeparteaza pielita fina care inconjoara pulpa fructului si se scot samburii. Se aseaza bucatile de grepfrut intr-o farfurie adanca, se adauga iaurtul gros si se striveste totul cat mai bine. Se spala si se taie marunt hasmatuchi. Se amesteca bine toate ingredientele, pana se obtine o crema. Se serveste. (Se recomanda ca acest fel de mancare sa fie servit rece).

Curcan cu orez si legume (dupa 7 luni)

1 escalop mic de curca
1 pumn de mazare verde
1 morcov taiat in bucatele mici
o jumătate de ceapa taiata marunt
1 tomana curatata de piele
1 pumn cu orez (de preferat, orezul cu bobul rotund, pentru bebelusi)
1 frunza de dafin
2 fire de patrunjel
unt de dimensiunile unei nuci sau ulei

Se prajeste usor in putin ulei un escalop de curca taiat in bucatele si ceapa taiata marunt.
Se adauga putina apa si toate legumele, plus dafinul si patrunjelul. Dupa ce legumele si carnea au fiert, se incorporeaza orezul, si se lasa sa fiarba pana se absoarbe tot sosul. Se serveste.

Cuscus cu pui (sau miel) (dupa 7 luni)

1 pahar cu gris
1 morcov
1 dovlecel mic
putin din partea alba a unei bucati de praz
o bucată de piept de pui fiert (sau 30 g de carne de miel fiarta)
patrunjel
o bucată de unt de dimensiunile unei nuci sau ulei
putina sare

Se pune apa la fiert. Cand fierbe in clocot se pun legumele si patrunjelul taiate marunt si se lasa sa fiarba in jur de 10 minute. Apoi, se adauga grisul si se lasa sa fiarba inca 8 minute.
Dupa ce se iau de pe foc se scurg, se sareaza si se adauga untul sau uleiul, si carnea.
Se zdrobesc toate ingredientele daca bebelusul dumneavoastra nu poate inca sa mestece singur bucatelele.

Pui cu orez si morcovi (dupa 8 luni)

40 g de carne de pui (a se evita grasimea)
30 g de orez

1 morcov mare ras
250 ml de apa
o bucatica de unt
2 linguri cu suc de portocale

Se rumeneste puiul taiat in bucatele. Se adauga orezul, morcovul ras si apa. Se da in clocot, apoi se lasa sa fiarba la foc mic 20 de minute. Se scurg toate, se pun pe o farfurie adanca si se amesteca cu untul si cu sucul de portocale. Se poate servi.

Pui cu orez si curry (dupa 10 luni)

40 g de escalop de pui (sau piept de pui)
1 mar dulce
30 g de orez
putin praf de curry dulce pentru bebelusi
1 lingura cu lapte de cocos
25 cl (250 ml) de lapte semismantanit (pasteurizat)
1 lingura cu suc de lamaie
unt de dimensiunile unei alune

Se curata marul, i se scot samburii, se taie in bucatele si se stropeste cu sucul de lamaie (ca sa nu se innegreasca). Se taie escalopul de pui in bucatele. Se pun bucatelele de pui si cele de mar intr-o cratita cu lapte. Se adauga praful de curry dulce si se lasa sa fiarba la foc mic in jur de 20 de minute. Apoi, se pun laptele de cocos si untul, si se lasa sa fiarba inca 10 minute. Intre timp, se spala orezul, se pune intr-o cratita cu apa sarata care clocoteste si se lasa sa fiarba 20 de minute (cu exceptia cazului in care se foloseste orez care fierbe rapid). Se aseaza orezul pe o farfurie, si sosul cu pui si curry pentru bebelusi alaturi. Se serveste.

OUA:

Oua Glubi-Bulga (peste 1 an si 6 luni)

1 rosie
1/2 felie sunca
1 ou
40 g (aproximativ) de orez natur fier
o frunzulita de busuioc (facultativ)
un strop de sare

Taiati rosia in cuburi si unduiti-o in putin ulei de masline impreuna cu frunza de busuioc. Adaugati sunca taiata in bucatele. Spargeti un ou si adaugati-l peste amestecul respectiv, lasandu-l in sa se prajeasca "ochi". Sarati usor. Trageti tigaia de pe foc cand oul s-a inchegat. Asezati totul peste putin orez fiert. Chiar inainte de a servi, despicati usor oul pentru ca galbenusul, albusul si rosiile sa se amestece usor cu orezul. Serviti.

Omleta spaniola (dupa 12 luni)

3 linguri de ulei de masline
2 ceape tocate marunt
2 catei de usturoi, zdrobiti
1 ardei gras rosu, curatat de seminte, taiat bucatele
4 oua, sare si piper
2 cartofi mari, fierti si zdrobiti
2 linguri patrunjel tocat

Incalziti 2 linguri de ulei intr-o tigaie de 24 cm, caliti in el ceapa. Adaugati usturoiul si ardeiul si caliti 10 minute.

Bateti intr-un castron ouale cu sarea si piperul, adaugati cartofii, patrunjelul si amestecul precedent.

Incalziti restul de ulei in tigaie, turnati amestecul si prajiti 5 minute, scuturand din cand in cand tigaia. Puneti tigaia pentru 3 minute sub grill (cu putina dexteritate omleta se poate intoarce in tigaie, dar trebuie sa ramana intreaga). Mutati prin alunecare omleta pe un platou si taiati-o in portii.

Tian de legume (dupa 12 luni)

3 linguri de ulei de masline

1 ceapa tocata

2 catei de usturoi, zdrobiti

500 g dovlecei tocata

250 g spanac fiert, zdrobit

4 linguri de orez fiert

3 oua batute

50 g branza gruyere rasa

1 lingura de supa de pesmet negru

1 lingura de supa de parmezan ras

Incalziti uleiul intr-o tigaie, adaugati si prajiti ceapa pana devine sticloasa. Adaugati usturoiul, dovleceii si caliti timp de 5 minute, amestecand din timp in timp. Adaugati spanacul, orezul, ouale, branza, sarati, piperati si amestecati bine. Turnati intr-o forma de sufleu din ceramica rezistenta, unsa cu unt, presarati cu pesmet si parmezan. Coaceti 35 minute la cuptor (180°C). Serviti cu salata verde.

"Flan" cu morcovi (dupa 8 luni)

(preparare: 10 min./coacere: 20 + 20 min.)

150 g morcovi

15 g ceapa

1 galbenus

1 bucata de unt de marimea unei alune

Curatati si spalati morcovii. Taiati-i rondele. Taiati carnea in felii subtiri. Fierbeti legumele timp de 20 de minute inabusit. Lasati sa se raceasca si amestecati cu mixerul. Incorporati galbenusul si untul de marimea unei alune. Puneti intr-o cratita. Coaceti in cuptor la foc potrivit (termostat 6) la bain-marie timp de 20 minute.

Tarta de spanac (de la 5 luni)

un cartof mare

50 g spanac congelat
un ou
40 ml lapte
o lingurita de smantana

Fierbeti cartoful taiat in bucatele intr-o cratita cu apa. Cu doua minute inainte de a se termina fierberea adaugati in apa spanacul. Frecati totul ca sa obtineti un pireu si adaugati oul. Puneti amestecul intr-o forma unsa cu unt care se coace 15 minute la bain-marie, apoi scoateti tarta pe o farfurie si varsati deasupra laptele caldut amestecat cu smantana. Serviti ...

Pireu de bostan alb si galbenus de ou
(de la 5 luni)

140 g bostan alb
un ou tare (de la care, pana la varsta de un an, dati copilului numai galbenusul)

Curatati dovleacul, indepartati fibrele, semintele si taiati-le in bucatele. Fierbeti-le in oala minune si, in acest timp, fierbeti un ou tare. Dupa ce s-au fiert legumele scurgeti-le, adaugati galbenusul si zdrobiti totul. Puneti o bucata de unt de marimea unei nuci si sarati. Repede de facut si ideal pentru mancaciosi.

Oul cocotte (de la 12 luni)

un ou
un sfert de felie de sunca
doua lingurite de smantana
doua linguri de parmezan

Puneti intr-o forma o lingurita de smantana, un sfert de felie de sunca taiata in bucati subtiri. Zdrobiti si adaugati un ou intreg. Adaugati restul de smantana, pudrati cu parmezan, puneti la copt intr-un cuptor incalzit pentru 4-5 minute, timp in care oul va fi pregatit.

Zdrente de oua cu ciuperci (de la 12 luni)

100 g. de ciuperci (de orice fel)
o bucatita de unt de dimensiunile unei alune
2 lingurite cu smantana proaspata (25% grasime)
1 ou
putina sare

Spalati bine ciupercile, una cate una, pentru a le curata de tot pamantul. Scurgeti-le de apa si puneti-le intr-o cratita la foc mic cu un praf de sare si unt cat o nuca. Lasati-le sa se coaca incetisor. Daca au prea multa apa mai indepartati din ea la nevoie.

La sfarsitul prepararii adaugati smantana. Amestecati, stingeti focul si puneti cratita deoparte.

Adaugati cand s-au racit un pic de ulei intr-o tigaie. Tot inainte de a pune tigaia pe foc, spargeti un ou si bateti galbenusul. Plasati tigaia pe foc reglat la minim si lasati sa se prajeasca, amestecand in continuu, incetisor, fara a bate.. Adaugati ciupercile gatite si serviti. Atentie la temperatura. Fiti atenti sa nu friga.

FELURI DE MANCARE;Orez chinezesc (dupa 6 luni)
(preparare: 10 min./fierbere: 20 min.)

4 pahare de orez
3 oua
200 g de mazare
300 g de sunca

Se fierbe orezul, apoi se scurge. Se bat ouale si se adauga o lingura de apa. Se prepara omleta in tigaie.

Pentru copil: se pun intr-un bol 120 ml de apa de la fiertura de orez, se adauga 30 g de orez fiert, 50 g de mazare si 15 g de sunca. Se amesteca cu mixerul si se pune in biberon.

Pentru restul familiei: se condimenteaza, se pune sare si piper.

Coronita de orez cu sunca (dupa 10 luni)

(pregatire: 10 min./fierbere: 20 min.)

40 g orez
25 g sunca
1 praf sare
1 lingurita faina
50 ml lapte
1 praf de nucsoara

Puneti la fiert 1 litru de apa in care ati adaugat un praf de sare. Cand incepe sa fiarba, adaugati orezul si fierbeti timp de 20 minute. Separat, desfaceti faina cu laptele, intr-o cratita. Tineti pe foc pana se umfla faina, amestecand continuu, pentru a nu se lipi. Adaugati praful de nucsoara. Scurgeti orezul si asezati-l pe o farfurie sub forma de coronita. In mijlocul acestei coronite puneti sunca tocata marunt. Inveliti coronita de orez cu sosul alb din faina si lapte.

Gris verde (dupa 6 luni)

6 frunze de laptuca (salata verde)
un dovlecel
2 linguri gris
branza rasa
sare

Luati 6 frunze de salata (laptuca) si un dovlecel taiat bucatele. Amestecati totul cu mixerul, adaugand putina apa. Aduceti la fierbere si adaugati doua linguri cu gris.

Lasati sa fiarba la foc mic timp de cateva minute. Sarati. Presarati cu branza rasa.

Turta de cartofi (dupa 12 luni)

200 g cartofi
2 linguri lapte
1 ou
unt cat o nuca
sare

Preparati un pireu de cartofi. Incorporati in pireu putina faina (cat iei in degete), doua linguri lapte si un ou. Dati amestecului forma unei turte. Desenati cu cutitul un model frumos.

Ungeti cu galbenus de ou, presarati cu bucatele de unt. Rumeniti 15 minute in cuptorul cald.

Pireu de dovlecel cu lamaie (dupa 6 luni)

(preparare: 10 min./fierbere: 15 min.)

150 g de dovlecei

20 g de branza alba (sau 10 g de iaurt + 10 g de smantana)
1 lingura de suc de lamaie
1 varf de sare

Se taie capetele dovleacului. Se spala bine fara a se indeparta coaja. Se fierbe 15 minute in cuptorul cu microunde. Se pune in mixer, adaugandu-se sare si sucul de lamaie, apoi se adauga si branza, amestecand mereu. Se serveste in farfurioara copilului.

Colcannon - mancare irlandeza (dupa 8 luni)

1 cartof mare
1 praz
1 varza mica
1/2 ceapa
unt cat 1 aluna
1 si 1/2 lingura de smantana proaspata

Spalati, curatati si taiati in cubulete prazul, cartoful si ceapa. Tocati mare varza. Puneti totul intr-o cratita cu putina apa (cat sa acopere legumele) si fierbeti pana acestea se inmoaie. Scurgeti restul de apa si zdrobiti-le. Adaugati untul si smantana si amestecati. Puteti servi cu peste sau pui.

Fondant de ardei (dupa 12 luni)

80 g branza
1 oua
1 varf de cutit de sare

Inainte de a incepe, incalziti cuptorul la 200°C. Introdueceti ardeiul spalati si curatati. Curatati ardeiul copt de coaja. Tocati-l fin cu mixerul. Se recomanda sa il pasati pentru a indeparta eventualele resturi de coaja ramase! Adaugati oul, branza si sarea. Puneti pireul intr-un mic bol (sau mai multe) pe care il veti pune intr-un vas umplut pe jumătate cu apa. Fierbeti 20 minute la bain-marie in cuptorul cald (trebuie sa fie de la coptul ardeiului!), lasati sa se raceasca pentru a fi servit cald. Decorati dupa placere. Pofta buna!

Sufleu de dovleac (dupa 12 luni)

cateva bucati de dovleac
1 litru de lapte
3 oua
150 g zahar

Bucatile de dovleac se pun la fiert in apa sarata, clocotita.
Se scot din apa cat sunt inca tari si se usuca in cuptor.
Se zdrobesc.
Se amesteca in proportia urmatoare: 30 g pulpa de dovleac la 1 litru de lapte, 3 oua si 150 g zahar.
Se toarna in forme mici, unse cu unt si se coc la cuptor.

Paine de spanac cu smantana (pentru copii mai mari de 1 an)

1 kg spanac
4 oua
100 ml smantana
100 g unt (+20 g pentru formele de prajituri)
750 ml lapte
50 g faina
sare, piper
un varf de cutit de nucsoara (praf)

- Incepeti prin a fierbe spanacul 5 minute; clatiti-l apoi cu apa rece si scurgeti-l bine.
- Pregatiti apoi sosul bechamel. Puneti 50 g de unt intr-o cratita, adaugati faina si lasati sa fiarba timp de 4 minute. Adaugati apoi laptele, sarea, piperul si nucsoara. Lasati sa fiarba la foc mic pana da in clocot, amestecand insa tot timpul. Sosul este gata, lasati-l sa se raceasca.
- Ocupati-va acum de spanac. Intr-o cratita incinsa puneti restul de unt si adaugati spanacul taiat marunt. Puneti, dupa gust, putina sare si piper si 2 linguri de sos bechamel. Luati cratita de pe foc, adaugati ouale in spanac si amestecati bine.
- Preincalziti cuptorul (foarte fierbinte). Intre timp ungeti cu unt formele de prajituri, dupa care le umpleti cu aluatul de spanac obtinut anterior. Luati o tava adanca, puneti in ea formele de prajituri deja umplute cu aluat si umpleti tava cu apa clocotita pana la jumatatea inaltimii formelor de prajituri. Introduceti tava in cuptor si lasati-o timp de 25 de minute.
- Cu 5 minute inainte de a o scoate, reveniti la sosul bechamel. Adaugati-i smantana si puneti-l la fiert timp de 2 minute.
- Scoateti apoi tava cu formele de prajituri din cuptor, scoateti painicile de spanac din acestea si puneti-le pe o farfurie. Varsati sosul bechamel deasupra lor si puteti servi masa. Pofta buna!

Sfaturi: - Cu cat puneti mai multe oua, cu atat painea va fi mai putin moale
- Puteti utiliza spanac congelat deja taiat care va fi la fel de bun.

Escalop din padure (dupa 6 luni)

"Ratatouille" :
o rosie
25 g de escalop de vitel
50 g de spanac
50 g de ciuperci
Â? ceapa
1 lingura de iaurt gros
putina sare

Spalati si taiati legumele.
Fierbeti-le 20 de minute impreuna cu un pahar cu apa sarata.
Gatiti escalopul intr-o tigaie, fara materie grasa, pe foc mic. Zdrobiti legumele fierte, si amestecati-le cu o lingura de iaurt.
Faramitati escalopul cu ajutorul mixerului.
Aranjati legumele si carnea in farfurie, amestecandu-le sau lasandu-le separate.

"Petite Ratatouille" (mancare de legume) si mamaliga (de la 8 luni):

"Ratatouille" :
o rosie
un sfert de ardei gras
Â? dovlecel
40 g vanata
Â? ceapa
1 lingurita ulei de masline
3-4 masline negre fara samburi
o frunza de patrunjel

un fir de marar

Mamaliga:
200 ml lapte (semi-degresat)
40 g malai
unt cat o nuca
un praf de nucsoara
un praf de sare

Spalati si decojiti legumele (mai putin dovlecelul). Inabusiti, la bain-marie, vanata, ceapa, ardeiul gras cu verdeata timp de 15 minute. Adaugati rosia, dovlecelul si maslinele si prelungiti timpul de tinut pe foc cu 15 minute. In acest timp, fierbeti laptele intr-o craticioara mica cu sarea si nucsoara. Reduceti focul si puneti malaiul in ploaie.

Amestecati si lasati pe foc 5 minute, amestecand tot timpul cu o lingura de lemn. Cand mamaliga se desface de pe peretii cratitei, opriti focul, amestecati cu untul si varsati totul intr-o forma cat mai nostima lasand sa se raceasca. Cand ratatui-ul este copt, indepartati pielea de pe rosie, patrunjelul si mararul. Zdrobiti totul cu furculita si asezati in farfurie. Asezati mamaliga alaturi si serviti.

Prajitura cu masline (de la 12 luni):

200 g faina
125 g unt
3 oua
1 pumn de cascaval ras (sau o lingura de supa cu parmezan)
100 g bucatele de bacon afumat
100 g masline verzi fara samburi
100 g jambon
un pliculet de drojdie

Amestecati faina, untul, sarea, pana obtineti o coca uniforma. Adaugati ouale intregi, unul cate unul. Apoi, puneti parmezanul sau cascavalul ras, baconul, jambonul taiat in bucatele mici si maslinele fara samburi. Amestecati totul foarte bine. Adaugati apoi drojdia, varsati totul intr-o forma antiadeziva lunga de 25 cm. Coaceti cu termostatul la 6 (180°C) timp de o ora. Cand checul este bine aurit si umflat, verificati cu ajutorul unui cutit coacerea sa (daca cutitul iese din aluat aproape curat, s-a copt). Retata ideala pentru picnic.

Vanata umpluta in stil vegetarian (incepand cu 6 luni):

o vanata mica
2 rosii bine coapte
cateva fire de tarhon proaspat congelat
marar si patrunjel
un varf de sare

Incalziti mai intai cuptorul la 210°C (termostatul la 7). Dupa ce ati spalat cu grija vanata si ati intepat-o cu o furculita, coaceti-o in cuptor timp de 20 de minute. In acest timp, intr-o cratita cu apa clocotita, puneti rosiile pentru a putea fi decojite de pielite. Decojiti-le si scoateti miezul. Taiati rosiile in bucatele mici, de forma unor zaruri. Puneti putin ulei in tigaie. Adaugati rosiile, mararul, patrunjelul si sarea. Lasati sa clocoteasca 10 minute. Cand vanata s-a copt taiati-o in doua, acoperiti-o cu aceasta pasta de rosii preparata si presarati deasupra tarhon. Serviti-o!

Dovleac gratinat (incepand de la 9 luni):

100 g dovleac
Â? ceapa dulce
1 cartof
10 g parmezan
o gramajoara mai mare de cascaval ras
un praf de sare
unt cat o nunca

Curatati legumele (dovleacul, ceapa si cartoful), apoi taiati-le in bucatele si puneti-le intr-o cratita cu apa sarata. Lasati-le sa clocoteasca timp de 20 de minute (puteti sa le coaceti la abur timp de 30 minute). Amestecati cu untul, nucsoara si parmezanul (sau cascavalul ras). Puneti-le intr-un vas care poate fi pus in cuptor, presarati cu cascaval si coaceti-le. Serviti, dar fiti atenti la temperatura!

Vanata cu Roquefort (de la 12 luni):

Â? vanata
1 cartof mare
30 g Roquefort

Taiati in cubulete si inabusiti vanata cu piele cu tot (daca se poate pe aburi) impreuna cu cartoful curatat si taiat in cuburi. In momentul amestecarii adaugati bucatica de Roquefort. Pofta buna, tuturor celor mici!

"Gratin miracle" (de la 12 luni, pentru o masa in familie de 4-6 persoane):

125 g gris de grau fin
Â? litru lapte degresat
30 g unt
75 g cascaval ras
o cutie de ton zdrobit
3-4 rosii
un pic de sare si de piper (mai bine adaugati numai in farfuria dvs.)

Puneti la fiert laptele, adaugati untul, clocotiti, apoi adaugati grisul, lasati sa fiarba un minut, adaugati cascavalul, ouale unul cate unul, sarea si piperul. Intindeti cu ajutorul unei spatule intr-o forma unsa cu unt, asezati deasupra tonul scurs bine si rosiile taiate in rondele fine. Pudrati cu cascaval si puneti la cuptor pentru 15-20 minute, cu termostatul la 7. Serviti!

PIREU:"Salata de morcovi" cu mere (dupa 10 luni)

(pregatire: 10 min.)

60 g morcovi
15 g mar
1 praf de sare
10 picaturi de zeama de lamaie
1 lingurita ulei de floarea-soarelui

Spalati morcovul si marul, apoi curatati-le de coaja. Radeti foarte fin. Amestecati totul si serviti.

"Fondue" de legume (dupa 12 luni)

4 morcovi (carote)

cateva buchetele de conopida
cateva rosii "cireasa" sau feliute de rosie
cateva bucatele de castravete
pahar cu amestec de branza cu smantana (frisca) groasa
4 linguri de branza de vaci
sare, piper

frunze de menta si ceapa ciorii (se poate inlocui cu cozi de ceapa verde)
Bateti cu furculita branza de vaci cu smantana, tocati cu mixerul foile de menta si ceapa ciorii si adaugati in pasta de branza. Sarati, piperati, amestecati: sosul este gata!
Turnati-l intr-un castron de salata. Puneti scobitori in bucatelele de legume. Copilul nu mai are decat sa le inmoaie in sos si sa ciuguleasca. Pofta buna!

Sufle de legume (dupa 12 luni)

3 carote
2 cartofi
unt
sare
2 lingurite de lapte concentrat
1 ou

Fierbeti cartofii si morcovii. Curatati de coaja si taiati bucatele. Le zdrobiti cu presa de pireu. Amestecati cu untul, sarea, laptele concentrat si galbenusul de ou. Bateti albusul spuma si inglobati usor in pireu. Varsati totul in forme mici, unse cu unt. Coaceti la cuptor la foc moale, aproximativ 20 minute (supravegheati coacerea).

Rosie umpluta (de la 8 luni)

o rosie frumoasa
un galbenus de ou
Â? esalot (hasma)
un pic de ulei de masline
25 g miez de paine inmuat in lapte
un varf de sare

1-2 masline negre curatate de sambure.

Preparati amestecul din galbenus de ou, esalot tocat, masline si sare. Goliti rosia de miez si umpleti-o cu acest amestec. Asezati rosia intr-o cratita unde ati pus un strat de ulei de masline si coaceti-o la foc moale.

Rosia poate fi servita cu garnitura de orez alb sau de macaroane.

Variatie cu cartofi (dupa 6 luni)

1 cartof mare
un sfert de anason
putin lapte pentru varsta a doua (sau lapte semismantanit)
putina sare

Fierbeti in baie de aburi sau in cuptorul cu microunde, cartoful si anasonul taiate marunt. Apoi, amestecati totul cu putin lapte pana obtineti un pireu cremos. Serviti. Succesul este garantat la bebelusii carora le place gustul parfumat al anasonului.

Vinete umplute (dupa 6 luni)

1 vanata mica
2 tomate bine coapte
1/4 de hasma
cateva fire de tarhon proaspat (sau congelat)
mirodenii (cimbrisor, foi de dafin)
putina sare

Se incalzeste cuptorul la 210 Â° C (termostat 7). Vanata se spala bine, se inteapa cu o furculita si se coace in cuptor in jur de 20 de minute. Intre timp, se cufunda tomatele cateva secunde intr-o cratita cu apa fierbinte pentru ca pielita sa li se desprinda usor. Apoi, se curata tomatele de coaja si li se scoate partea centrala. Dupa aceea, tomatele se taie pe latime pentru a li se scoate samburii cu o lingurita. In final, se taie tomatele in bucatele mici. Se taie marunt hasma si se rumeneste

putin intr-o tigaie cu foarte putin ulei. Se adauga tomatele, cimbrisorul, foile de dafin si sarea, si se lasa pe foc cam 10 minute. Cand vanata este coapta, se taie pe lungime, se acopera cu sosul de tomate, iar deasupra se presara tarhon. Se serveste.

Pireu de dovleac si galbenus de ou (dupa 5 luni)

140 g de dovleac

1 ou tare (din care pana la varsta de 1 an nu se da bebelusului decat galbenusul)

Se curata dovleacul, se elimina fibrele, samburii si, bineinteles, coaja, apoi se taie in bucati. Se fierb bucatile de dovleac in oala sub presiune. Intre timp se fierbe un ou tare. Dupa ce au fiert legumele, se scurg si se adauga galbenusul, apoi se zdrobesc toate. Se pune o bucatica de unt cat o nuca si se serveste. Reteta se prepara repede si este ideala pentru bebelusi.

Mancarica de legume cu mamaliguta
(dupa 8 luni)

Mancarica de legume :

o tomata

1/4 de ardei iute verde

1/2 de dovlecel

40 g de vanata

1/2 de ceapa

1 lingurita cu ulei de masline

3-4 masline negre fara samburi

1 frunza mica de dafin si un fir de cimbrisor

Mamaliga :

200 ml de lapte (semismantanit)

40 g de gris de porumb

o bucatica de unt de dimensiunile unei alune

putina nucsoara

putina sare

Se spala si se curata toate legumele (cu exceptia dovlecelului). Se fierb vanata, ceapa, ardeiul iute, dafinul si cimbrisorul in baie de aburi timp de un sfert de ora. Se adauga tomata, dovlecelul si maslinele si se lasa sa fiarba inca 15 minute.

Intre timp, se fierbe laptele pana da in clocot, intr-o craticioara impreuna cu sarea si nucsoara. Se micsoreaza focul si se toarna grisul de porumb in ploaie (treptat). Se lasa sa fiarba 5 minute, amestecand in continuu cu o lingura de lemn. Cand mamaliga se desprinde de peretii cratitei, se opreste focul, se amesteca cu untul si se toarna intr-un tipar micut cu forma amuzanta/nostima, si se lasa sa se raceasca.

Dupa ce mancarica de legume a fiert, se scot frunza de dafin, firul de cimbrisor si se jupoaie pielita tomatei. Se zdrobesc toate legumele cu o furculita si se aseaza pe farfuria bebelusului. Se scoate mamaliga din tipar si se pune alaturi. Se serveste.

Mancare gratinata de dovleac (dupa 9 luni)

100 g de dovleac

o jumătate de ceapa dulce

1 cartof

10 g de parmezan

putina branza gen svaiter rasa

putina sare

putina nucsoara (facultativ)

o bucatica de unt de marimea unei alune

Se curata legumele (dovleac, ceapa si cartof), se taie in bucati si se pun intr-o cratita cu apa sarata. Se lasa sa fiarba pana dau in clocot, apoi se lasa sa clocoteasca 20 de minute (legumele pot fi fierte si la abur in jur de 30 de minute). Dupa ce au fiert, legumele se scurg si se zdrobesc pana se obtine un pireu. Se amesteca cu untul, nucsoara si parmezanul. Se pune totul intr-un vas, se presara branza tip svaiter rasa si se baga in cuptor sa se rumeneasca. Se serveste avand grija sa nu fie prea fierbinte.

Mancare gratinata cu ton (dupa 12 luni)

Pentru 4-6 persoane

125 g de gris de griu
jumătate de litru de lapte semismantanit
30 g de unt
75 g de branza gen svaiter rasa
4 oua
o cutie mica cu ton farimitat
3-4 tomate
putina sare si putin piper (este de preferat sa-si mai puna fiecare in farfurie daca este nevoie)

Se incalzeste laptele cu untul pana da in clocot, se adauga grisul si se lasa sa fiarba 1 minut, se pun branza tip svaiter, ouale unul cate unul, sarea si piperul. Amestecul obtinut se intinde bine intr-un vas uns cu unt. Deasupra se aseaza tonul scurs si tomatele taiate in rondele subtiri. Se presara branza gen svaiter si se da la cuptor (termostat 7) 15-20 de minute. Se serveste.

Oua cocotte cu smantana (dupa 12 luni)

(Pentru 1 copil)

1 ou
un sfert de felie de jambon
2 lingurite cu smantana proaspata
2 linguri cu branza gen svaiter rasa

Intr-un vas termorezistent se pun succesiv : o lingura de smantana proaspata, sfertul de felie de jambon taiat in bucati foarte subtiri, oul intreg, si restul de smantana proaspata. Se presara branza tip svaiter rasa, se baga in cuptorul incalzit in prealabil si se lasa sa se coaca 4-5 minute.

Vanata cu branza Roquefort (dupa 12 luni)

o jumătate de vanata
1 cartof mare
30 g de branza Roquefort

Se taie in cuburi si se fierb vanata in coaja si cartoful curatat (daca este posibil se fierb la abur). Se zdrobesc si se amesteca impreuna cu branza Roquefort.
Pofta buna celor mici!

Tarta cu pireu de spanac (dupa 6 luni)

1 cartof mare
50 g de spanac congelat
1 ou
40 ml de lapte
1 lingurita cu smantana proaspata

Se taie cartoful in bucati si se pune la fiert intr-o cratita cu apa. Cu 2 minute inainte de opri focul (pentru ca bucatile de cartof au fiert), se pune in cratita la fiert si spanacul. Dupa ce au fiert, se zdrobesc spanacul si cartofii pana se obtine un pireu, care se amesteca cu oul. Se pune melanjul obtinut intr-un vas termorezistent uns cu unt si se fierbe in bain-marie in jur de 15 minute. Se scoate tarta din vas, se aseaza pe o farfurie si se toarna deasupra laptele caldut amestecat cu smantana proaspata. Se serveste.

PASTE FAINOASE:Gris cu rosii (dupa 6 luni)

2 linguri de gris
1 sau 2 rosii
1 pahar cu lapte
sare
unt

Turnati in ploaie grisul in laptele in colcot. Fierbeti 10 minute amestecand continuu. Preparati un pireu de rosii. Amestecati, sarati, adaugati unt cat o aluna.

DESERTURI:Granola cu mere

500 g mere, curatate de coaja si seminte, taiate bucatele.
30 cl suc de mere
1/2 lingurita de scortisoara
15 cl frisca batuta
75 g granola (cereale - grau sau orez - cu ciocolata)

Puneti intr-o craticioara merele, sucul de mere si scortisoara. Fierbeti sub capac 10-15 minute. Zdrobiti totul cu furculita, puneti capacul si lasati sa se raceasca. Impartiti jumatate din compozitie in 4 cupe individuale, repartizati deasupra jumatate din frisca, apoi boabele de granola. Repetati operatia, terminand cu granola.

Porridge (dupa 8 luni)

50 g fulgi de ovaz
25 cl lapte
10 g zahar pudra (1 lingura de supa)

Turnati laptele si fulgii de ovaz intr-o craticioara. Amestecati. Puneti la fiert, la foc mic, pana da in clocot. Amestecati tot timpul cu o lingura de lemn, ca sa nu se prinda. Imediat ce compozitia se ingroasa, trageți de pe foc. Rasturnati totul in castronul bebelusului. Presarati cu zahar pudra. Amestecati pana se raceste la o temperatura convenabila pentru bebelus.

Granite de struguri

100 g struguri albi
100 g struguri negri
40 cl suc de struguri
2 linguri suc de lamaie
50 g zahar tos, foarte fin

Cojiti si scoateti samburii din struguri. Taiati-i in bucatele mari. Amestecati sucul de struguri, cel de lamaie si zaharul, pana acesta din urma se topeste. Varsati amestecul obtinut peste pulpa de struguri intr-un vas metalic si lasati 30 minunte la congelator. Pe masura ce pasta se intareste, amestecati-o cu furculita. Cand granita a capatat consistenta moale, pastoasa, serviti.

Babka, prajitura poloneza (incepand cu varsta de 1 an)

200 g unt moale, in sa nu topit
15 g unt

1 castronas zahar pudra
4 oua
2 castronase faina
1 pachet drojdie pudra
1 pachet zahar vanilat

1 lamaie si coaja de la lamaie data prin razatoare
1 cutie mica de lapte fara zahar
- Intr-un castron mare puneti zaharul, zaharul vanilat si untul moale si amestecati-le pana ce continutul devine omogen. Adaugati apoi ouale unul cate unul. Luati acum faina din primul bol si adaugati-o progresiv in acest amestec pana ce capata consistenta unui paste.

- Apoi varsati laptele concentrat pana ce amestecul va fi mai putin gros. De indata ce ati amestecat drojdia pudra cu faina din al doilea bol, incepeti sa adaugati si acest amestec putin cate putin in compozitia initiala.
 - Daca amestecul este bine legat, adaugati lamaia si coaja de lamaie.
 - Alegeti o forma perforata in centru (stil savarina) si ungeti-o cu unt. Puneti apoi amestecul in ea. Puneti in cuptor la foc mediu timp de 20 de minute, apoi la foc mic pentru coacere in profunzime, timp de 20 - 30 de minute.
 - Pentru a sti daca "babka" dvs. este gata, infigetii in ea un cutit. Daca lama cutitului este uscata, inseamna ca prajitura este coapta!
 - Scoateti-o din cuptor si lasati-o sa se raceasca. Puteti pune zahar glasat cat timp este calda.
- Varianta: impartiti compozitia in doua, adaugati ciocolata pudra in una dintre parti si turnati succesiv cele doua compozitii.
- Astfel, "Babka" va iesi marmorata!

Turta dulce (incepand cu 12 luni)

200 g miere lichida

100 g zahar

1 pahar cu lapte

250 g faina

Â? lingurita de cafea de arome "special pentru turta dulce"

(10 g scortisoara, 15 g anason verde, 5 g vin muscat, 5 g cuisoare)

1 varf de scortisoara pudra

1 saculet drojdie chimica

Aromele: Cantitatile de arome de mai sus sunt importante si necesare, iar acest amestec este de preferat sa se faca amestecandu-le intr-o rasnita de cafea. Luati cantitatile necesare pentru aceasta reteta si pastrati restul intr-un borcan ermetic, pentru alte prajituri.

Topiti la foc mic mierea si zaharul pana ce devin un amestec lichid. Adaugati laptele cald, apoi faina amestecata cu drojdia. Amestecati totul pentru a obtine o pasta uniforma si fara cocoloase. Adaugati apoi aromele (si scortisoara) si amestecati din nou. Intindeti pasta intr-o forma de chec unsa in prealabil cu unt. Fierbeti cam 50 minute la 150 grade. Verificati daca e facuta infingand un cutit in mijlocul prajiturii. Daca ramane in picioare, este gata! Lasati sa se raceasca inainte de a o servi. Daca veti pune si putin unt pe deasupra.

Luna 3

Ora 6: 130 – 140 ml lapte

Ora 9.30-10: prima zi: o lingurita suc de mar plus lapte

a II-a zi: 2 lingurite suc de mar plus lapte

a III-a zi: 3 lingurite suc de mar plus lapte

a IV-a zi: 4 lingurite suc de mar plus lapte

a V-a zi: 5

a VI-a zi: 6 lingurite (60 ml) plus 100 ml lapte

a VII-a zi: 1 lingurita suc de morcov plus 5 lingurite suc de mar plus

a VIII-a zi: 2 lingurite suc morcov plus 4 lingurite suc de mar lapte

Se creste pana se ajunge la 6 lingurite de suc.

Ora 13.30: Supa de zarzavat (supa strecurata) – morcov, telina, albitura, patrunjel, telina, cate 2-3 lingurite in prima z, apoi se creste treptat, pana se ajunge la 6 lingurite (60 ml) supa plus 110 ml lapte

Ora 17: lapte

Ora 22: lapte

Luna 4

Ora 6: 180-200 ml lapte

Ora 9.30-10: piure de fructe: mar ras, cu banana sau cu para (150 gr) plus o lingurita de branza de vaci FACUTA DE TINE. Daca nu stii cum, spune-mi, sa iti trimit reteta.

Ora 13: supa pasata (30-50 ml) plus 100 ml lapte

Dupa 5 luni la supa se adauga dovlecel, ceapa (dar se scoate dupa ce au fiert legumele, nu se paseaza impreuna cu ele), cartofi plus o lingurita de ulei. Separat, se fierbe carnita (pui/ manzat/). Apoi, legumele se scot si se paseaza, se amesteca si cu carnea pasata marunt si se face piure cu unt. Supa se bea ca felul I, piureul de legume ca felul 2. Ca desert, suc natural de fructe (mar, portocala, strugure, kiwi, para etc.) 30-40 ml.

Ora 17-18 160-180 ml lapte

Ora 22: 180 ml lapte plus 4-5 lingurite cereale (Nestle, Hero – FARA GLUTEN)

Luna 6

Ora 6: 180-200 ml lapte

Ora 9.30-10: piure de fructe: mar ras, cu banana sau cu para (150 gr) sau ce alte fructe mai vrei tu (eu ii dau fetei fructe la borcanel de la Nestle, Hero sau Hipp, amestecate cu mar, banana si branzica) plus o lingurita de branza de vaci FACUTA DE TINE.

Ora 13: Felul I: supa de legume

Felul II: poti incepe sa ii dai din retetele de la mine. Fara mazare, fasole, ou, ficat, conopida, varza.

Desert: suc natural de fructe (mar, portocala, strugure, kiwi, para etc.) 30-40 ml.

Ora 17-18: Iaurt simplu (Danone) sau Cremoso. Se incepe cu 2,3 lingurite in prima zi, apoi 4-6 in a doua zi, pana se ajunge la 125 gr (un iaurt). Plus lapte, aproximativ 150 ml

Ora 22: 200 ml lapte plus 6 lingurite de cereale

Luna 7

Acum se introduce ficatul si oul fiert tare (numai galbenusul). Se procedeaza astfel: o zi carne pui, urmatoarea manzat, apoi ficatul, apoi ou. Cand dai ou, nu mai dai si carne. OUL SE DA ASA: prima zi cand dai ou: un sfert, urmatoarea jumătate de galbenus, a treia oara, trei sferturi, apoi a patra oara un galbenus intreg. ATENTIE: albus se da numai dupa 1 an.

Deasemenea, la ora 18, se introduce si iaurtul cu fructe (Danone, Danonino).

Pentru fiecare luna, se creste cu cate o lingurita de cereale la masa de la ora 22.

Compot de prune (6 luni)

5 prune fara simburi

1 linura apa

1/2 lingurita miere de albine

Se fierb prunele 30 min, apoi se mixeaza. [/color]

Para sau mar cu ananas (6 luni)

1 para sau mar mic

cateva bucati de ananas

1/2 lingurita suc de lamiie

1 lingura zahar pudra

Se mixeaza crude sau fierte, dupa cum vreti

Para cu brinza dulce

150 g brinza

1 para curatata si taiata

1 lingura apa sau suc de pere

Se mixeaza

budinca de mere

2-3 mere rase lasate la scurs

20 g pesmet cald
20 g zahar
1 ou
1/2 plic praf copt
20-30 g unt

Se amesteca ingredientele si apoi se pun intr-o forma unsa cu unt si tapetata cu pesmet. se coace in baie de abur 30 min.

Budinca de gris

250 ml lapte
50 ml apa
20 g gris
1 ou
2 lingurite zahar
2 lingurite unt
1 lingurita pesmet

Se pregateste mai intii laptele cu gris. Se lasa la racit si se adauga untul, galbenus, sare, si albusul batut spuma. Se pune in tava unsa cu unt si tapetata cu pesmet. Se fierbe in baie de abur 30 min. Se poate servi si cu suc de fructe.

Budinca de fidea cu brinza de vaci

100 g fidea fiarta
50 g brinza
1 ou
50g lapte
100 g zahar
10 g unt

Se amesteca totul si se pune in forma unsa cu unt si tapetata cu faina. deasupra se pune putin unt si se fierbe, acoperita in baie de abur 30 min

Salata de morcovi cu mar

2 morcovi mici
1 mar
zeama de lamiie
1 lingurita ulei
sare

Morcovii si marul se curata si se rad foarte bin, apoi se amesteca cu zeama de lamiie si uleiul.

Piure de sfecla

1 sfecla mijlocie
1 cartof
o bucatica carne pui
1 lingurita ulei
sare
2 linguri gris

Se fierb legumele cu carnea, se adauga uleiul iar la urma grisul si se mai fierbe inca 5-10 min. Se mixeaza.

Piure alb peste 30 g orez alb fiert se adauga 1 lingura smintina si putin unt si se amesteca.

Orez cu lapte

20 g orez inmuiat 2-3 ore in apa se fierbe cu
100 ml apa, pina se inmoiaie bobul apoi se adauga
250 ml lapte zaharat cu 1 lingura zahar
se mai fierbe inca 15 min amestecind mereu.
se pune putina sare si un virf de cutit de zahar vanilat.
Se poate servi cu suc de fructe sau fructe pasate

Fondant de ardei (1 an)

1 ardel copt
1 ou
50 g brinza
sare

Se face un piure care se fierbe 20 min la baie de abur in cuptorul cald

Carne de vita cu dovlecel (11 luni)

30 g muschiulet de vita

120 g dovlecel

1 cub supa de legume diluat in 1,5 l apa

sare

se spumuieste carnea apoi se taie bucatele mici, se fierbe si dovlecelul . la sfirsit se mixeaza cu unt

Dovlecei cu smintina

4 dovlecei uratati , taiati si opariti in apa cu sare se pun intr-o forma unsa cu unt (eu ii mixez mai intii)

100 g smintina se ingroasa cu 1 lingurita faina si se toarna peste dovlecei.

se coc 20 min.

pot fi preparati si cu sos alb.

Prajitura cu iaurt (copii peste 1 an)

1 borcan iaurt

3 borcane faina

1 borcan zahar

1/2 borcan ulei (borcanele sa aiba aceiasi masura!)

2 oua

1 plic zahar vanilat

putina drojdie

sare

se face o coca, se lasa putin la crescut, se da la cuptor 30 min

prajitura cu nuca de cocos (1 an)

170 gr zahar

4 oua

30 gr nuca cocos

80 gr faina

se separa galbenusul de albus, primul se bate cu zar, cocs se adauga albusul batut spuma si faina

se pune in forma unsa cu unt si se coace 45 min

prajitura cu mar (1an)

125 gr faina

100 gr unt

60 gr zahar-- se face o coca din aceste ingrediente

2 mere curatate si feliate se aseaza la fundul tavii si se stropesc cu sucul de la 1/2 lamiie

se poate pune peste ele si 125 gr dulceata de fructe rosii

aluatul se pune deasupra.

se coace 30 min

budinca de ficat cu carne:

100 gr carne pui

1-2 ficatei pui

2 felii franzela inmuiate in apa si scurse bine

1 ou

smintina

carnea, ficatul si piinea se dau prin masina de carne, se adauga oul si smintina. se pune in vas uns cu unt si tapetat cu faina sau gris si se coace in baie de apa la cuptor 30 min

budinca de conopida cu carne de pui

conopida fiarta

putina carne de pui tocata (un copanel)

1 ou

se amesteca conopida cu carnea, si cu oul batut, se pune in vas uns cu ulei, se da la cuptor 10 min. se poate adauga lapte si brinza rasa

papanasi fierti:

150 gr brinza vaci

1 ou

3 linguri pesmet

se face o pasta, se ia cu lingura si se scufunda in apa clocotita, putin sarata. se fierb la foc mic 10-15 min

Prajitura cu morcovi

2 oua se bat cu 200 grame de zahar pana devin albe, se adauga 100 ml lapte si 100 ml ulei si se amesteca bine. Apoi 300 gr faina cu putin praf de copt (eu am folosi putin bicarbonat de sodiu dizolvat in lapte). Se adauga la final 200 gr morcov ras pe razatoarea cea mai fina si 50 gr nuci daca bebe e maricel. Se coace intr-o tavita ca nu iese prea multa compozitie. E ca un checulet!

Budinca de lamaie(peste 1 an)

Ai nevoie de 125 g unt, 125 ml lapte, 20 g faina, zeama si coaja rasa de la 1 lamaie, un ou, 20 g zahar.

Faci un sos din unt (il pui la topit in tigaie) lapte si faina (laptele eu l-am folosit rece si am desfacut in el faina, apoi am strecurat peste untul cald) si mesteci repede pina se ingroasa, apoi il lasi la racit.

Separi albusul (pa care il bati spuma) de galbenus (pe care il freci cu zahar). Cind s-a racit sosul adaugi in el galbenusul, si lamaia, iar la urma albusul.

il pui intr-un vas (un castronel mijlociu) si-l dai 30 min la cuptor.