

Lipie cu legume pentru copii



Lipie cu legume pentru copii, o reteta minunata facuta in intregime de Bogdi meu iubit!

Dragilor, acum doi ani, cand m-am implicat in proiectul Scoala Legumelor cu simpaticele mele **mini pizza pentru copii**, nu credeam ca lupta de imprietenire a celor mici cu legumele va continua ☐

Dar ma bucur din tot sufletul ca e asa, pentru ca Bogdi meu drag a reusit sa ma impresioneze (nu e prima data) cu o reteta speciala, o lipie cu legume pentru copii, absolut delicioasa, pe care a pregatit-o chiar el!!!

E adevarat ca e mai mare acum, are deja 12 ani, si ii si face placere sa petreaca timp alaturi de mine in bucatarie, dar nu a fost nici el mereu asa.

Realizez ca (poate) am fost mai norocoasa decat multi dintre voi, dat fiind faptul ca a acceptat inca de mic diverse legume (cu mici

caraieli, e adevarat ☐).

...dar, de asemenea, a contat foarte mult si faptul ca i-am vorbit, ori de cate ori puteam, despre ce inseamna a manca sanatos si l-am implicat in diverse activitati, cum ar fi sa aleaga legumele preferate din magazin, in felul asta descoperind mereu altele noi si suscitandu-i interesul.

Iar cand il rugam sa pregatim impreuna, ocazional, masa, raspundea intotdeauna pozitiv!

Si da, mi-a trecut si mie prin cap ca „e prea mic, nu vreau sa se raneasca” sau „bucataria va arata ca dupa bombardament”, dar am observat de fiecare data ca gatitul alaturi de el nu presupunea doar murdarie, ci si multa, multa distractie!

Pe timp de iarna situatia devine si mai sensibila, dar va pun la dispozitie **Ghidul Scoala Legumelor**, un proiect sustinut de **Maggi**, ce poate fi descarcat gratuit si care vine in ajutorul parintilor cu diferite trucuri si sfaturi, cat si cu o serie de retete ca sursa de inspiratie pentru parinti.

La fiecare reteta sunt trecute o serie de activitati pentru cei mici: de la alesul legumelor la spalatul lor sau ornarea farfuriei cu mancare la final, asa ca sunt sigura ca veti reusi ☐

Ingrediente pentru 4 portii:

Umplutura lipie:

- 150-180 g broccoli
- 3, 4 rosii mititele
- 1, 2 legaturi subtiri de ceapa verde
- 2 morcovi lungi si subtiri
- un ardei kapia (optional)
- salata asortata (endivia, frisee, radicchio, lollo rosso)
- 60-80 g branza Feta sau mozzarella
- 500 g piept de pui

In plus:

- 4 lipii (cu grau spelta si ovaz)
- 150 ml lapte pentru sosul de broccoli
- sare si piper dupa gust

Mod de preparare:

Pregatirea legumelor:

Prima si prima data se aduna toate legumele pe un platou si se prepara „sosul” de broccoli...si am sa va povestesc cum l-a facut Bogdi ☐

A desfacut broccoli in buchetele mici si le-a spalat bine sub jet de apa rece:



Le-a taiat apoi in felii subtiri si le-a pus intr-o oala, impreuna cu laptele si sare+piper dupa gust, la fiert (focul sa fie mic).

A pus capacul peste oala, dar nu complet, pentru ca aburii sa poata evada, si a amestecat din cand in cand.

In momentul in care broccoli s-a inmuiat putin, adica dupa cca. 6-8 minute, a dat oala deoparte si a lasat la racit.

Cand s-a racorit bine, a transferat feliile de broccoli in bolul mixerului vertical (cel de mana) si le-a facut piure.

N-am poza decat cu pegatirile preliminare ☐



In continuare, a spalat ceapa verde, ardeiul (pe care nu l-am mai folosit, fiindca am uitat de el ☐) si morcovii, pe care i-a taiat in fasii subtiri cu ajutorul curatatorului de legume:



A taiat rosiile...cu maaare precizie!!! :))



Pregatirea branzei si a carni:

A taiat branza Feta si a inceput sa „cladeasca” lipiile. Carnea de

pui am prajit-o eu la gratar ☐

A uns fiecare lipie cu sos de broccoli, a pus rosii, piept de pui, fasii de morcov, ceapa verde, pe care a taiat-o el in inele, branza Feta, pe care a faramitat-o cu degetele (si care ii aminteste de Grecia) si salata.

Mai jos, toate aceste actiuni delicioase:











La final, a rulat cu grija fiecare lipie...si ne-a chemat la masa ☐





Mulumim mult, mult, Bogdi, a fost delicios!!! Sa ne mai faci! ☐



Laura Sava



Laura Sava