

PREPROSTI
SLASTNI
ZDRAVI

OTROŠKI
RECEPTI

BoobeeFooddee



Preprosti in zdravi recepti

za otroško prehrano od dojenčkov do malčkov

Vsebina

MAKSI OBROKI

• OD 7. MESECA DALJE

- 7 SVEDRI v prijetni rdečezelenooranžni družbi
- 8 PISANA kvinoja
- 9 ŠPINAČNA rižota z lososom
- 10 Čisto pravi VEGI BORŠT
- 11 Brokolijeva JUHA z AJDOVO kašo in korenčkom
- 12 krepka ŠPINAČNA kremna juha s cvetačo
- 13 KOROMAČ z lososom v paradižnikovem RIŽU

• OD 8. MESECA DALJE

- 14 mala FRANCOŠKA solata
- 15 CVETAČA & KORENČEK z ječmenom & čičeriko v topli solati
- 15 Vitaminska zelenjavna BOMBA s pirinimi svedroni
- 17 HRUSTLJAVA zelenjava iz voka s PŠENIČNIMI rezanci
- 18 tople KUMARE s krompirjem in BUČKE v omaki
- 19 STROČJI FIŽOL & grah v omaki s korenčkovim PIREJEM
- 20 RažmEtAnE "filane" paprike z bulgurjem
- 21 JEČMENOVA zelenjavna RIŽOTA z rumenjacom
- 22 KORENSKA zelenjava z mešano lečo in kvinojo
- 23 JESENSKA zelenjavno-sadna naveza
- 24 LEČINA zmešanka s stročjim fižolom in korenčkom
- 25 RATATOUILLE s polento

MAKSI OBROKI

• OD 9. MESECA DALJE

- 26 LEČA v omaki s čičeriko & kuskusom, pire iz JAJČEVCEV
- 27 Pastirska PITA
- 28 LEČA in čičerika v JABOLČNI omaki s pirejem
- 29 AVOKADOVI paradižnikovi špageti
- 30 male TORTILJE, velik USPEH
- 31 ČIČERIKINA enolončnica z rižem
- 32 KOLERABINA juha s PIRINIM zdrobom
- 33 VITAMINSKA juhica s kvinojo
- 34 PIRA testenine - KOROMAČEV grah
- 35 pašta FIŽOL

• OD 10. MESECA DALJE

- 36 BUČKE v JAJČNI solati in kruhek PITA
- 37 Zelenjavno-lečina AJDOVA kaša
- 38 BUČNO-porova kremna JUHA
- 39 RIŽ z nadevom "spomladanski zvitki"
- 40 BUČNO-pomarančna juha z RIŽEM
- 41 (Z)MEŠANA zelenjavna mineštrica z ajdovo kašo
- 42 Bučno-korzni ŠPECLI, GOVEDINA s porom in korenčkom
- 43 JOTA s kislom REPO in telečjimi trakci
- 44 Mleta govedina z OHROVTOM in PROSENO kašo

Vsebina

RIBJA zmešnjava s polentino potičko	45	MINI OBROKI
Okrepčilna PIŠČANČJA juha z rezanci	46	
Goveja enolončnica ZELJE-FIŽOL z zadržovimi kepicami vegi RIČET	46 48	• OD 12. MESECA DALJE
• OD 11. MESECA DALJE		
Piščanec v AVOKADOvi omaki, s kuskusom in špinačo	49	Gozdni ZDROB
fina ZELJNATA SOLATA s korenčkom, papriko in svedrčki	50	BANANin pudling
BUČNO-korenčkov pire s piščancem v jogurtu	51	Zloženska AJDA
BULGUR zelenjavna kremna rižota	52	RIŽEV stolp
Zelenjavni LONEC z govedino	53	ČUPAVČKI
CVETAČne kroglice z jajčni REZANCI	54	JABOLČNA pisanica
• OD 12. MESECA DALJE		Obložena RIŽEVKA
Pečen RIŽ z jajcem	55	BANANAnjam zajtrk
PAPRIKA goveji trakci in ŠPINAČNA polenta	56	BULGURjeva tortica
Šfrčkana BLITVA v omeleti na ZELJNI solati z rezanci	57	BRZINček
Krompirjevo-zelenjavna zloženska	58	Ultra PREPROSTA sladica
Umešana z jajcem KROMPIR-ŠPINAČA	59	Skutke s kakijem
CVETAČNA pizza z zelenjavo	60	Zasneženi skutini ježki
ZELJNATI špageti carbonara	61	Kremasti hruškini mafini
BUČA&korenček NJOKI z bučkami v kremni omaki	62	
KOLERABA&sir narastek in PIŠČANEC z zeliščnim maslom	63	
ŠPINAČNO-skufina zelenjavna lazanja s PIRINIM testom	64	

SVEDRI v prijetni rdečezeleno oranžni družbi

KOLIKO ČASA

15 minut

STAROST V MESECIH

7+

MLEČNI IZDELKI

NE

GLUTEN

DA

JAJCA

NE

KAJ POTREBUJEM

BUČKA, 1/2 srednje velike
KORENČEK, 1/2 srednje velikega
RDEČA PAPIKA, 1 manjši košček
SVEDRI, 30g
ČEBULA, 2 kolobarja
ORIGANO, ščep
BAZILIKA, ščep
OLIVNO OLJE, 1 čajna žlička

KAKO TO GRE

Narežemo zelenjavo, v posodo nalijemo malo vode in na njej podušimo čebulo.

Dodamo korenček in dušimo cca. 5 minut, nato stresemo v posodo še ostalo zelenjavo. Na hitro podušimo, največ 5 minut, da ostane zelenjava še rahlo čvrsta.

Medtem, ko se zelenjava počasi kuha, skuhamo še testenine po navodilih in postrežemo skupaj z omako.



Za dojenčke. mlajše od 12. mesecev.
pripravimo testenine, ki ne vsebujejo jajc.

ŠPINAČNA RIŽOTA Z LOSOSOM

KOLIKO ČASA

15 minut

STAROST V MESECIH

7+

MLEČNI IZDELKI

DA

GLUTEN

NE

JAJCA

NE

KAJ POTREBUJEM

ŠPINAČA, mlada v listih, ena zajetna pest

KORUZA, vložena, 1 jušna žlica

LOSOS, file brez kosti, 20g

RIŽ, 40g

MLEKO, materino ali adaptirano,

1 čajna žlička

KAKO TO GRE

Pristavimo vodo v posodo in po navodilih skuhamo riž skoraj do mehkega.

Medtem ko se kuha riž, v drugo posodo nalijemo malo vode, natrgamo lososov file, ga na hitro podušimo, da spremeni barvo, nato pa dodamo špináč; ko špináčni listi upadejo, vmešamo riž in koruzo.

Pokuhamo do konca, da postane riž mehek. Nazadnje dodamo še mleko.



1-2x tedensko lahko v jedilnik vključimo tudi ribe.

mala FRANCOSKA solata

KOLIKO ČASA

20 minut

STAROST V MESECIH

8+

MLEČNI IZDELKI

NE

GLUTEN

NE

JAJCA

DA

KAJ POTREBUJEM

KROMPIR, 2 manjša

GRAH, zamrznjen ali vložen, 1 jušna žlica

KORENČEK, 2 srednje velika

KUMARA, sveža, 1/2 srednje velike

RUMENJAK, 1/4

OLIVNO OLJE, 1 čajna žlička

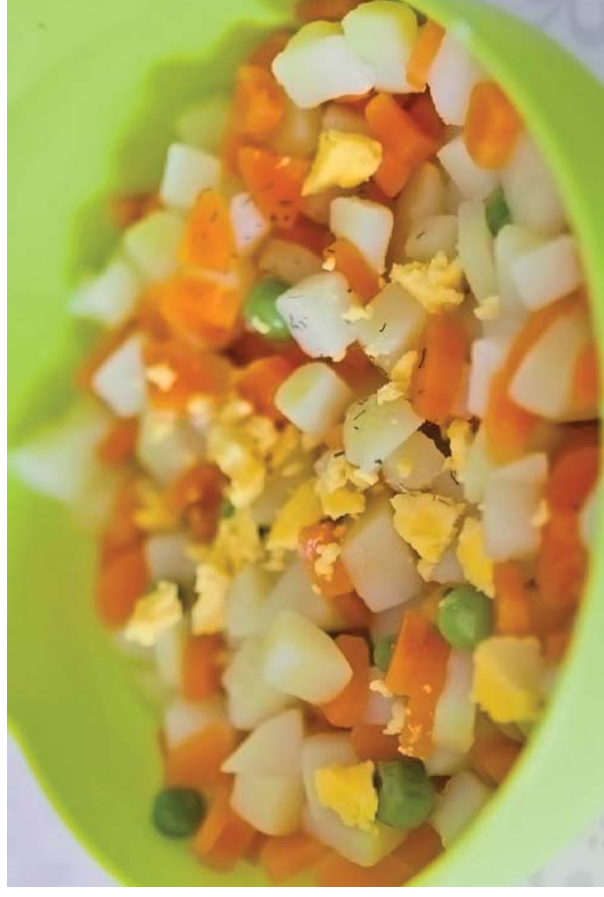
KOPER, sušen, ščepec

KAKO TO GRE

Vso zelenjavo narežemo na enako velike koščke in skuhamo do mehkega na pari.

Posebej skuhamo trdo kuhano jajce in mu odvzamemo rumenjaki, ki ga dodamo zelenjavi.

Začinimo s koprom in dodamo olje.



Stročnice pričenemo uvajati postopoma v majhnih količinah in spremljamo odziv dojenčka.

JESENSKA zelenjavno-sadna naveza

KOLIKO ČASA

20 minut

STAROST V MESECIH

8+

MLEČNI IZDELKI

NE

GLUTEN

DA

JAJCA

NE

KAJ POTREBUJEM

BUČA HOKAIDO, 1/2 manjše
KORENČEK, 1 srednje velik
RUMENI KORENČEK, 1 srednje velik
JABOLKO, 1 manjše
KAMUT, 20g
JEČMEN, 30g
ZELENA, sušena, ščepljenica
ŠETRAJ, ščepljenica
OMEGA 3 OLJE, 1 čajna žlička

KAKO TO GRE

Ječmen in kamut namočimo čez noč, zjutraj odlijemo vodo ter dolijemo novo in oboje kuhamo toliko časa, da sta obe žiti mehki.

Zelenjavo in jabolko narežemo na približno enako velike koščke, začiniimo in skuhamo v vodi, da se korenček in buča zmehčata.

Proti koncu kuhanja vmešamo kamut in ječmen.

Postrežemo z oljem.



Sagje in zelenjava se v jedeh pogosto odlično dopolnjujeta: zato le pogumno kombinirajmo.

AVOKADOVI paradiznikovci špageti

KOLIKO ČASA

25 minut

STAROST V MESECIH

9+

MLEČNI IZDELKI

NE

GLUTEN

DA

JAJCA

NE

KAJ POTREBUJEM

ČEBULA, 1 kolobar
PARADIŽNIK, 1 srednje velik
AVOKADO, 1/2 srednje velikega
PETERŠILJ, 3 stebelca
KUMINA, ščep
KORIANDER, ščep
ŠPAGETI, 50g
LANENO OLJE, 1 čajna žlička

KAKO TO GRE

Na malo vode na hitro podušimo nasekijano čebulo, dodamo koščke paradižnika ter na največjem ognju dušimo, dokler ne začne paradižnik razpadati. Začinimo, vmešamo na drobno nasekijan peteršilj, zmanjšamo ogenj in dodamo pretlačen avokado.

Pustimo, da se nekaj minut duši, medtem pa skuhamo špagete. Ko so pripravljeni, jih dobro odcedimo, zmešamo z omako, jim dodamo laneno olje in postrežemo zavito v mini kupčke.



Avokado se lepo ujema tako s sadjem
kot tudi zelenjavo.

Je zelo zdrav, saj vsebuje
koristne maščobe in je lahko prebavljiv.

ČIČERIKINA enolončnica z rižem

KOLIKO ČASA

20 minut

STAROST V MESECIH

9+

MLEČNI IZDELKI

NE

GLUTEN

NE

JAJCA

NE

KAJ POTREBUJEM

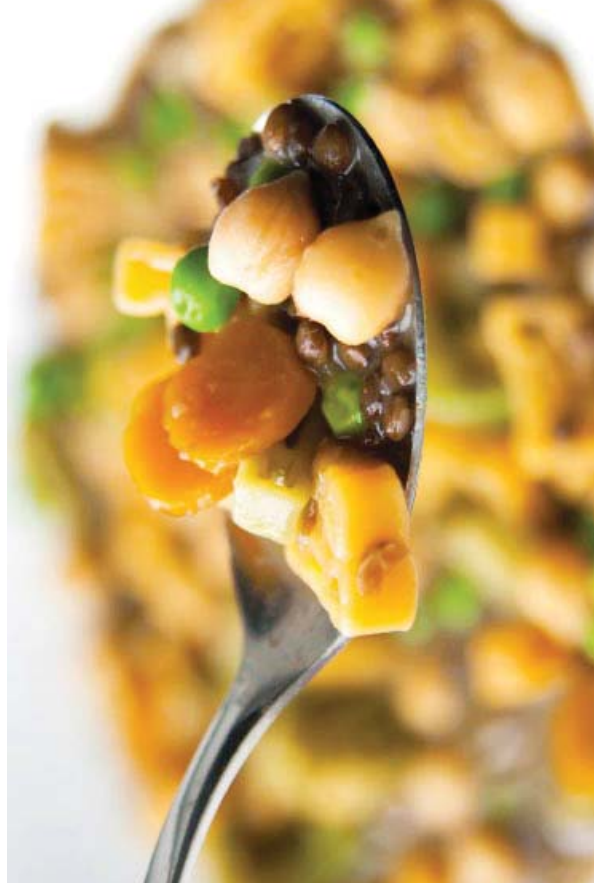
ČIČERIKA, predhodno kuhana, 40g
RDEČA LEČA, 1 jušna žlica
KORENČEK, 1 srednje velik
RUMENI KORENČEK, 1 manjši
LANENO OLJE, 1 čajna žlička
BUČKA, 1 manjša
RIŽ, 1 jušna žlica
ZELENA, ščep
ROŽMARIN, ščep
MAJARON, ščep
ČESEN, 1 manjši strok

KAKO TO GRE

V posodo z vodo damo najprej nasekljan korenček in česen, začинimo ter na hitro zavremo.

Dodamo bučke, začimbe, lečo ter opran riž ter kuhamo toliko časa, da se riž zmehča. Nazadnje vmešamo še čičeriko.

Postrežemo z oljem.



S čičeriko novim zmagam naproti!

pašta FIŽOL

KOLIKO ČASA

20 minut

STAROST V MESECIH

10+

MLEČNI IZDELKI

NE

GLUTEN

DA

JAJCA

NE

KAJ POTREBUJEM

FIŽOL, predhodno kuhan, 4 jušne žlice

SVEDRI, 40g

RDEČA ČEBULA, 1/2 manjše

KORENČEK, 1 srednje velik

KORUZA, vložena, 1 jušna žlica

POR ali MLADA ČEBULICA,

zeleni del, 1 košček

RDEČA PAPRIKA, sušena, ščep

ŠETRAJ, ščep

ZELENA, sušena, ščep

OMEGA-3 OLJE, 1 čajna žlička

KAKO TO GRE

V posodi z malo vode najprej na največjem ognju na hitro podušimo nasekijano čebulo in vse začimbe. Nato dodamo narezan korenček in počakamo, da skoraj vsa voda izpari. Takrat dolijemo toliko vode, da lahko v njej zakuhamo testenine. Proti koncu kuhanja dodamo jedi še fižol, dobro premešamo in ugasnemo.

Pustimo nekaj minut, da se okusi lepo premešajo.

Postrežemo s koruzo in drobno nasekijanim porom ter žličko olja.



Začimbe dodajamo prehrani v zelo majhnih ščepcih, kasneje pa v ščepih.

Olajšajo prebavljanje jedi in pričarajo nove okuse že znanim sestavinam.

Okrepčilna PIŠČANČJA juha z rezanci

KOLIKO ČASA

15 minut

STAROST V MESECIH

10+

MLEČNI IZDELKI

NE

GLUTEN

DA

JAJCA

NE

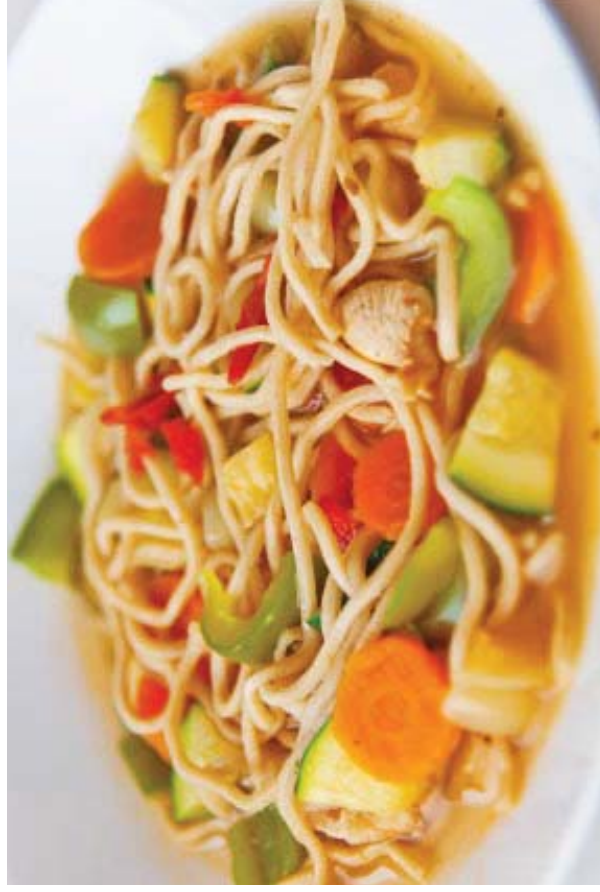
KAJ POTREBUJEM

GRAH, kuhan, 1 pest
FIŽOL, kuhan, 1 pest
KORENČEK, 1 večji
ZELENA PAPIKA & RUMENA PAPIKA,
vsake 1 večji košček
PIŠČANEC, 30g
ČEBULA, 1 kolobar
MIE REZANCI, 30g
KURKUMA, ščep
ZELENA, 2 ščepa
TIMIJAN, ščep
DROBNJAK, ščep

KAKO TO GRE

V posodo z vodo najprej dodamo vse začimbe, zavremo, nato pa na hitro podušimo piščanca, narezanega na majhne trakce. Tako naj se kuha cca. 10 minut, da se meso zmehča.

Dodamo narezano korenje in papriko, na večje kose narezano čebulo, čez nekaj minut pa še rezance, ki se kuhajo 5 minut.
Tik pred koncem vmešamo kuhan grah in fižol ter jed takoj postrežemo.



PIŠČANČJA juha za krasen dan.

Vegi RIČET

KOLIKO ČASA

30 minut

STAROST V MESECIH

10+

MLEČNI IZDELKI

NE

GLUTEN

DA

JAJCA

NE

KAJ POTREBUJEM!

POR, samo beli del, 1 manjši

RUMENA PAPIKA, 1 kos

ČEBULA, 1/2 manjše

ČESEN, 1 strok

KORENČEK, 1 velik

ČEŠNJEV PARADIŽNIK, 5 kosov

FIZOL, predhodno kuhan, 2 jušni žlici

JEČMEN, predhodno kuhan, 50g

PETERŠILJ, 1 vejica

ŠETRAJ&ZELENA&MAJARON, ščep

RDEČA PAPIKA, ščep

OLIVNO OLJE, 1 čajna žlička

KAKO TO GRE

Ječmen namočimo čez noč ter skuhamo.

Posebej v ponvici na malo vode na hitro podušimo nasekljano čebulo in česen, da zadisi, dodamo nasekljan por, papriko, malo zatem še korenček in paradižnik ter začiniemo.

Po cca. 3 minutah ugasnemo, vse stresemo k ječmenu ter kuhamo cca. 20 minut; proti koncu kuhanja dodamo še fižol.

Ugasnemo ter pustimo nekaj časa, da se okusi dobro premešajo.



Ječmenova kaša se največkrat uporablja v ričetu.

CVETAČNE KROGLICE S TESTENINAMI

KOLIKO ČASA

45 minut

STAROST V MESECIH

11+

MLEČNI IZDELKI

NE

GLUTEN

DA

JAJCA

DA

KAJ POTREBUJEM

ČEBULA, 1/4 manjše glave
ČESEN, 1/2 stroka

CVETAČA, 1/4 manjše glave
KORENČEK, 1 manjši

PETERŠILJ, 1 steblo

PARADIŽNIK, v koščkih, 5 jušnih žlic
ORIGANO & BAZILIKA & ŠETRAJ, ščep

RDEČA PAPIKA, sušena, ščep

PIRINA POLNOZRNATA MOKA, 2 jušni
žlici (oz. če je treba več ali manj)

PŠENIČNI JAJČNI REZANCI, 40g (oz.
poljubne testenine)

REPIČNO OLJE, 2 jušni žlici

KAKO TO GRE

Na pari skuhamo cvetačo in korenček; ko se ohladita, primešamo šetraj, peteršilj in rdečo papriko ter 1 žličko na drobno nasekljane čebule ter zmikamo v enotno maso. Po žlicah dodajamo moko ter sprofi mešamo. Damo za nekaj časa v hladilnik.

Na malo vode podušimo preostalo nasekljano čebulo in česen, dodamo origano in baziliko ter paradižnik, zavremo. Zmanjšamo ogenj in pokrito dušimo cca. 15 minut.

Medtem z žlico zelenjavno maso previdno oblikujemo v kroglice in vsako povajjamo v pirini moki. Popečemo na segretem olju do zlato-rjave barve. Odcedimo na papirnati brisači. Previdno jih primešamo k paradižnikovi omaki. Posebej skuhamo še testenine in postržemo.



Zelo dobra in zdrava alternativa
mesnim kroglicam.

Če uporabimo testenine brez jajc, je jed
primerena tudi za mlajše od 12. mesecev.

Krompirjevo-zelenjavna zloženska

KOLIKO ČASA

20 + 30 minut

STAROST V MESECIH

12 +

MLEČNI IZDELKI

DA

GLUTEN

NE

JAJCA

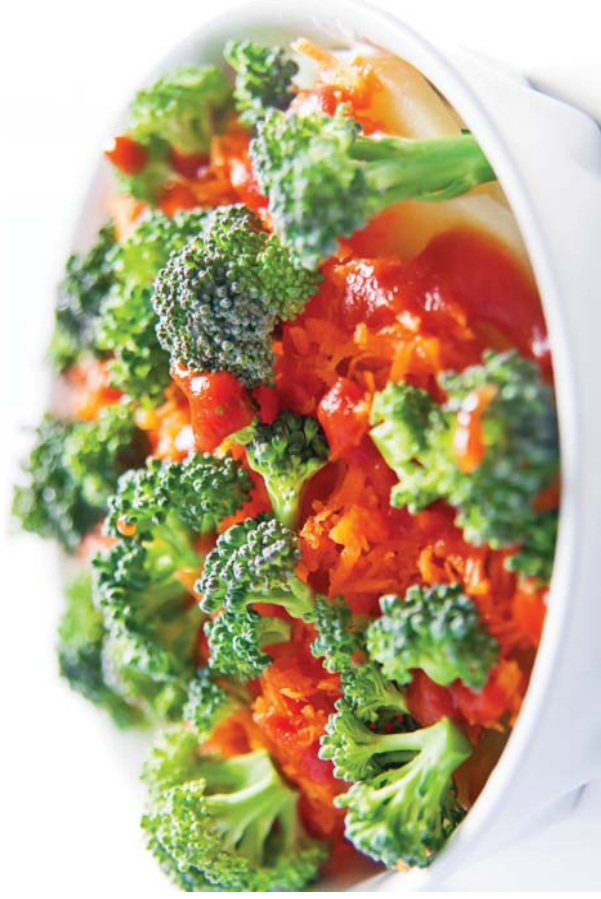
NE

KAJ POTREBUJEM

KROMPIR, 1 velik ali 2 srednje velika
BROKOLI, 1 srednje velik
KORENČEK, 1 srednje velik
BUČKA, 1 srednje velika
PARADIŽNIKOVA PASATA,
2 jušni žlici
OLIVNO OLJE, 1 jušna žlica
KISLA SMETANA, 1 jušna žlica
ORIGANO, ščepec

KAKO TO GRE

Krompir narežemo na tanjše rezine ter skuhamo skoraj do mehkega.
Ognjevarno posodico premažemo z olivnim oljem, zložimo rezine krompirja, premažemo s kisló smetano, na to naložimo na tanke rezine narezane bučke, ponovno zložimo plast krompirja, naribamo korenček, prelijemo s paradižnikovo pasato ter obložimo z brokolijem.
Pečemo pri 200°C cca. 30 min.



Zelenjavo v tej jedi lahko
pojubno spreminjamo;
karkoli imamo radi ali
nam je ravno pri roki.

ČUPAVČKI

STAROST V MESECIH

12+

KAJ in KOLIKO

- 2 dcl mleka
- 3 žlice polnozrnatega pšenišnega zdroba
- 1 čajna žlička pravega organskega kakava kokosova moka za posip

KAKO

Zakuhamo zdrob v mleku, ki smo mu dodali kakav. Še vročega naložimo v ozke skodelice. Ko se ohladi, previdno odstranimo in povajjamo v kokos moki.

Razigrana malica za vse letne čase.



JABOLČNA pisanica

KAJ in KOLIKO

- 3 jušne žlice nesladkanega jabolčnega soka
- 3 jušne žlice pirinih kosmičev
- 3 jušne žlice navadnega jogurta
- 1 jabolko
- 1 čajna žlička mlelih indijskih oreščkov
- 1 čajna žlička mandljevega masla

KAKO

Kosmiče zmešamo z jabolčnim sokom, jogurtom ter indijskimi oreški. Vse skupaj pustimo v hladilniku čez noč, zjutraj pa dodamo naribano jabolko in mandljevo maslo.



Zasneženi skutini ježki

STAROST V MESECIH

12+

KAJ in KOLIKO

- 2 jušni žlici sirnega namaza
- 1 jušna žlica navadne skute
- 1 jedilna žlica kisle smetane
- 1 čajna žlička vanilin sladkorja
- 1 pest borovnic
- 1 pest kokosove moke ali po potrebi več
- 5 kosov otroških pirinih piškotov
- 1 jušna žlica nesladkanega jabolčnega soka
- 1 jušna žlica ovsenih kosmičev

Sladica za 1. rojstni dan

KAKO

Piškote zmiksamo, dodajamo jabolčni sok in ovsene kosmiče, da nastaja kompaktna, rahlo lepilna zmes. V drugi posodi zmešamo sirni namaz, skuto in kisló smetano, dodamo vanilin sladkor ter previdno vmešamo borovnice. V skledico položimo prozorno folijo za živila in nanjo stresemo maso, previdno poravnamo. Nanjo položimo piškotno maso, poravnamo. Pustimo v hladilniku čez noč, da se dobro strdi. Maso obrnemo na krožnik in odstranimo folijo. Oblikujemo smrček in oči ter potresemo s kokosovo moko, da dobimo prikupne zasnežene ježke.

