

Fine povrtna kašice za bebe

Napisale mame čitateljice i tate čitatelji

KLiNFO.HR
vaš obiteljski info kutak

u  igri darivanja



	0-4. mj	5. mj	6. mj	7. mj	8. mj	9. mj	10. mj	11. mj	12. mj
MAJČINO MLIJEKO →									
mliječne prerađevine				svježi kravliji sir, skuta	jogurt, kiselo mlijeko	vrhnje			kozje i ovčje mlijeko i svježi sir
voće		kruške jabuke banane	marelice breskve šljive trešnje	kupine jagode borovnice maline	limun naranča grejp			mljeveno jezgričavo voće	
povrće		mrkva krumpir	špinat blitva tikvice	mahune brokula buča	soja	grašak repa rajčica	kupus prokulice kelj poriluk		leća grah grašak
žitarice		riža kukuruz proso kao brašno, krupica ili dojenačke pahuljice	pšenica, kuskus, ječam, raž, zob kao krupica		kruh dvopek	tjestenina	heljda	miješane žitarice, dojenački müsli	
meso				bijelo meso: piletina puretina janjetina	teletina kunić		tamno meso: piletina puretina janjetina	junetina govedina svinjetina	
jaja						žumanjak			bjelanjak
riba					pastrva i bijela morska riba: oslić, škarpi		plava riba: tuna, srdela, inčun		
masnoće i začini			ulje – maslinovo, suncokretovo (margarin)		maslac			peršin češnjak	
slatkiši				keksi u kašicama		keksi za grickanje	mliječni deserti	čokolada (u prahu)	sladoled

Kod pripremanja kašica, svakako pripazite na **kalendar dohrane**, odnosno raspored uvođenja namirnica s obzirom na dob vaše bebe. Kalendar prikazuje kada najranije neku namirnicu možete uvesti u prehranu svog djeteta.

Kalendar dohrane izradila je:

TENA NISETEO
dipl.ing.preh.teh., nutricionist/pedijatrijska klinička
dijetetičarka
Definicija hrane d.o.o.

Kašice s povrćem

KAŠICA OD MRKVE

Nožićem fino oguliti mrkvu, oprati i narezati na ploške. Staviti u lonac sa 100 ml vode, pustiti da zakuha, smanjiti plamen i pustiti da se kuha pod poklopcem cca. 20 min. na laganoj vatri. Štapnim mikserom pasirati dok ne dobijete kašicu. Upotrijebite vodu u kojoj se kuhala mrkva. Dodati žličicu ulja. Pustiti da se kašica ohladi i poslužiti mlaku.

mama Marica Opačak

KAŠICA OD MRKVE I TIKVICE

Mrkvu izribamo i prodinstamo na malo maslinovog ulja. Dodamo tikvicu izrezanu na kockice i isto kratko prodinstamo. Krumpir izrežemo na kockice te dodamo zajedno s vodom da prekrije svo povrće. Kada prokuha, usitnimo štapnim mikserom i eto fine kašice :)

mama Marina Bogunović

KAŠICA OD MRKVE, TIKVICE I PALENTE

Da budem iskrena luda je za kombinacijom mrkve i tikvice. Ništa komplicirano - skuhati oboje, dodati mrvicu vode i ispasirati ili izdrobiti vilicom. Dodati kuhane palentice, a može i bez, i to je to :-)

mama Gordana Zebec

Kuhana mrkvice i krumpir, pomiješana sa žličicom maslinovog ulja nam je za sad naj, naj:)
mama Goranka Hajdin Pribanić



Kašica od hokkaido tikvice i mrkve

Narezati povrće na kockice i skuhati, ispasirati štapnim mikserom i dodati kap maslinovog ulja!

mama Suzana Žeravica Milković

Kašica od krumpira, poriluka i graška

Potrebno vam je pola šalice graška, 2 krumpira, pola bijelog djela poriluka. Kuhajte sve zajedno 30 minuta, a zatim zgnječite vilicom.

Krešimir Miroslavljević

Kašica od krumpira i blitve

1 krumpir, 20 g blitve. Krumpir staviti kuhati, a kad je napola kuhan, dodajte blitvu. Kad omekša, procijedite i usitnite.

mama Anica Miroslavljević

Kašice s povrćem i piletinom/puretinom

Mlade tikvice, mrkvicu i jedan krumpir skuhati s bijelim pilećim mesom, kad se raskuha propasirati, dodati zrno soli i malo žitnih pahuljica Nestle. Moj brat to obožava.

seka Nicole Korpar

Mi volimo kašicu koja sadrži sve sastojke koje i mama i tata jedu za ručak. Znači - 1 krumpir, oko 100 g pilećih prsa, pola manje cikle. Skuhati krumpir i meso, te ciklu posebno. Kada je sve kuhano izmiješati i usitniti miksanjem te fino popapati.

mama Marija Gojak

Nama omiljena kašica: 1 mrkva, 1 rajčica i oko 100 g puretine. Mrkvu i meso skuhati, a pred kraj kuhanja dodati rajčicu. Sve skupa ocijediti i smiksati u finu kašicu.

mama Darinka Gojak

Povrtna kašica! Piletinu ili puretinu, batat i brokulu sve zajedno skuhaj i smiksaj te na kraju dodaj pola žličice maslinovog ulja!

Dobar tek!

mama Ivana Pintarić



Slatka kašica za bebe :-)

Treba vam 100 grama pilećih prsa, 1 sitnije nasjeckana slatka jabuka, 1 manji batat, 1/2 nasjeckane tikvice, 1/2 litre pilećeg temeljca. Pričekajte da zakuha pileći temeljac i za to vrijeme ogulite i nasjeckajte batat. Dodajte nasjeckanu piletinu, smanjite vatru i kuhajte 10 minuta. Zatim dodajte batat i jabuku i kuhajte još 10 minuta. Dodajte tikvicu, kuhajte sve zajedno još pet minuta dok batat ne omekša. Izgnječite sve vilicom, pričekajte da se ohladi i servirajte vašem mališanu.

tata Alen Žeravica

Kašica od batata, bijelog pilećeg mesa i riže

Batat oguliti i oprati, rižu očistiti i isprati dok voda ne bude prozirna, meso očistiti od žilica. Batate i meso nasjeckati na podjednake komadiće i staviti kuhati zajedno s rižom. Kad je sve gotovo, ispasirati, dodati maslinovog ulja i fini ručak je gotov.

mama Đurđa Žeravica

Kašica s mrkvom, rižom i piletinom

Mrkvu operite, ogulite, narežite na kolutiće pa stavite kuhati u kipuću vodu. Kada mrkva napola omekša, dodajte meso i rižu. Kuhajte dok svi sastojci ne omekšaju. Kuhane namirnice usitnite uz dodatak vode u kojoj su se namirnice kuhale dok ne dobijete željenu strukturu kašice.

mama Stanka Banovav

Jedna malo neobična kašica

20-25g filea od piletine, 90g mrkvice, 40g krumpira, 30ml svježeg soka od naranče ili jabuke, 8g suncokretovog ulja. Sve se izmiksa ili usitni i papa. Moja bebica obožava ovo, samo joj vidite male obraščiće kako skakuću i njupaju i kad proguta odmah zine za još. Papa, mljacka, slini, smije se, maše rukicama, guguče, ma čista je uživancija gledat ju :D

mama Vesna Horvat

Kašica od piletine s graškom

Komadić piletine, 1 mrkvice, pola korabice, dvije žlice graška. Skuhati piletinu s mrkvicom i korabicom, začiniti s maslinovim uljem, izmiksati ili zdrobiti i u to propasirati skuhani grašak.

mama Anita Bačurin



Piletina s miješanim povrćem

Potrebno je pileća prsa bez kože i kostiju, pola bijelog dijela poriluka, jedna bijela zelen (pastirnjak), jedna mrkva, pola male tikvice. Sve kuhajte dok ne omekša. Zatim zgnječite vilicom.

Zdravko Miroslavljević

2 manje mrkve, 1 manja brokula, 1 krumpir, malo karfirole, malo bijelog pilećeg mesa i par kapi maslinovog ulja. Povrće skuhamo u malo posoljene vode, a meso skuhamo posebno. Kad oboje bude gotovo, pomiješamo, dodamo malo maslinovog ulja, ispasiramo, ohladimo i mljackamo. Dobar tek!

mama Jagoda Crijevar

Posebno skuham palentu te piletinu i pred kraj kuhanja piletine ubacim i 10-tak minuta prokuham tikvice. Sve zajedno smiksam i sin pojede punu zdjelicu fine kaše.

mama Đurđica Eržić

Pileći file zajedno s mrkvicom, krumpirom i brokulom skuhati u vodi s malo soli i kap ulja. Sve zajedno izmiksati, posoliti još malo ako je potrebno i kapnuti par kapi limuna. Kašica je spremna, a vaš će mališan nakon nje ostati dugo sit i zadovoljan.

mama Milka Maljevac



Kašice s povrćem i žitaricama

Kašica od bundeve i žitnih pahuljica

Manji komad tikve (ovisno koliko dijete jede), očišćen od sjemenki, stavite u zagrijanu pećnicu i pecite dok korica ne dobije smečkastu boju. Zatim izdubite žličicom meso tikve i smiksajte štapnim mikserom. U otprilike decilitar vode stavite dvije žlice pahuljica (pir i zob ili sl.) i kratko kuhajte stalno miješajući (jer se slijepe brzo) i sve zajedno smiksajte s bundevom da postane fina glatka smjesa. Dodate malo maslinova ulja ili maslaca i to je to.
mama Maja Šesnić

Kašica od zobi i povrća

1/2 korijena celera oprati, oguliti i fino nasjeckati na sitne kockice, 225 g oguljene oprane repe fino nasjeckati na sitne kockice, bijeli dio 1 poriluka oprati i narezati na tanke ploškice, 3 jušne žlice zobenih pahuljica. Svo povrće staviti u posudu debljeg dna, dodati zobene pahuljice i dodati vode tek toliko da prekrije sve sastojke, kada provrije smanjiti vatru i kuhati na laganoj vatri cca 30 min. tj. dok povrće malo ne omekša. Mikserom napraviti kašicu. Dobar tek mališanima :)
mama Ivana Halužan



Potrebno je: 50 g tikve, 50 g riže, 50 g dvopeka, sok od cikle. Skuhati rižu do pola, pa dodati narezanu tikvicu. Na kraju staviti dvopek da se smekša i sjedini. Dodati malo soka od cikle i izmiksati i sve popapati.

tata Ivan Siketić

Skuhati palentu. U drugoj posudi staviti kuhati ciklu u ljusci. Kada je kuhana oguliti je, naribati i pomiješati s palentom. Crveno, zdravo i fino za bebače.

tata Damir Kukina



Skuhati palentu, ne pregusto. Skuhati pileću jetricu, a pred kraj staviti kuhati tikvicu. Kada je sve gotovo, izmiksati i dodati žlicu kiselog vrhnja. Njam, njam...

mama Draženka Vila Kukina

U malo vode stavim nekoliko komadića oguljene tikvice, nakon par minuta vrenja dodam palentu da se zgusne. Dodam par kapi maslinova ulja i izmiksam.

mama Andreja Podvez Nevajda

Kašice s povrćem i mliječnim proizvodima

Potrebna je 1 cvjetača i 3 žlice jogurta. cvijet cvjetače se stavi u kipuću vodu i kuha 15 minuta. Kuhanu cvjetaču ocijediti i usitniti, te dodati 3 žlice jogurta. Ovu kašicu najviše volimo.

mama Martina Siketić

Mojoj bebi upravo sam počela davati kašice od mrkve. Sama je pravim - skuham mrkvu, ocijedim i izgnječim te dodam malo mlijeka da se dobije pire.

Moja beba je obožava.

mama Jelena Rajčić

Potrebna vam je 1 korijen celera srednje veličine. Stavite ga u kipuću vodu i kuhajte 10 minuta. Zatim ocijedite, izmiksajte i dodajte adaptirano mlijeko kako bi se napravila kašica.

mama Slavica Miroslavljević

Cvjetača sa sirom

175 g cvjetače operite, razlomite na malene cvjetice i kuhajte na pari dok ne omekša. U međuvremenu pripremite umak od 15 g margarina ili maslinovog ulja, 1 jušna žlica oštrog brašna, 150 ml mlijeka, 50 g cheddar, edam ili gruyere naribanog sira. Rastopite margarin na laganoj vatri te umješajte brašno. Dodajte mlijeko i miješajte dok se ne zgusne. Maknite s vatre i umiješajte naribani sir. Nastavite miješati dok se sir ne rastopi a umak postane gladak. U umak stavite cvjetaču i miksajte da dobijete kašicu za manje bebe, a za starije bebe cvjetacu samo zgnječite vilicom na manje komade.

mama Zdenka Nadaždi

Kašica sa mileramom, mesom i povrćem

Skuhati povrće i piletinu. Kad je sve kuhano, izdvojiti meso. Samljeti i postupno dodavati krumpire i povrće. Kad odahne dodati mileram.

mama Suzana Žeravica Milković

Kašice s povrćem, teletinom i junetinom

Moj bebač najviše voli papati ovu kašicu: butternut tikvu, mrkvu i krumpir oguliti, oprati i staviti zajedno s junetinom kuhati. Kad je kuhano izmiksati sa štapnim mikserom i poslužiti.

mama Maja Šlat

Kašica od batata, mrkve, mahuna i mesa Povrće oprati i oguliti, nasjeckati na komadiće, meso očistiti od žilica ako ima, nasjeckati na podjednake komadiće kao i povrće. Staviti sve zajedno kuhati. Kad je skuhan propasirati uz kap maslinovog ulja.

tata Goran Milković



Potrebno je 100 g teletine, 1 krumpir, mrkva, korijen celera. Stavite meso da se kuha i dodajte povrće. Poslije kuhanja ocijedite i zgnječite.

Tomislav Miroslavljević

GULAŠ OD TELETINE I PIRE OD MRKVICE

Treba vam 400 g teletine narezane na kockice, $\frac{1}{2}$ nasjeckanog crvenog luka, 320 ml vode, 300 g slatkog krumpira ili batata nasjeckanog na kockice. U posudu stavite vodu i u nju dodajte luk i teletinu, kuhajte oko pola sata pa dodajte nasjeckani batat, kuhajte još 10 minuta i sve sastojke dobro izmiksajte te na kraju dodajte čajnu žlicu maslinovog ulja. Za pire od mrkvice trebaju vam 2 mrkve narezane na ploške, $\frac{1}{2}$ celera narezanog na kockice, 400 g mladog krumpira. U hladnu vodu stavite mrkvu i kuhajte oko 10 minuta, pa dodajte krumpir i celer i sve zajedno kuhajte još pola sata, na kraju procijedite ali ostavite malo vode u kojemu se povrće kuhalo pa sve zajedno izmiksajte. Servirajte uz gulaš od teletine, ovaj obrok izuzetno je hranjiv i preporuča se bebama od 7 mjeseca starosti.

mama Josipa Drvodelić

I na kraju jedan receptić s povrćem i ribom...

Oslić se skuha s finim povrćem iz vrta, krumpirom, mrkvicom. Ribica se očisti, propasira se sve, doda malo posebno skuhanе rižice i jedna kap maslinovog ulja. Beba super kaka :P i trbušić je pun. Može i s pastrvom, to je među prvim kašicama koje je naša beba jela.

tata Boris Miketek



Dobar tek i fino papanje želi vam Klinfo! 😊

