

1. POLÉVKY

1.1	<i>Bramborová krémová (od 6 měsíců)</i>	27	1.8	<i>Brokolicovo-hrášková krémová (od 8 měsíců)</i>	41
1.2	<i>Cuketová krémová (od 6 měsíců)</i>	29	1.9	<i>Italská polévka minestrone (od 1 roku)</i>	43
1.3	<i>Batátovo-brokolicová (od 6 měsíců)</i>	31	1.10	<i>Rajčatová s červenou čočkou (od 1 roku)</i>	45
1.4	<i>Dýňová krémová s mrkví a cuketou (od 6 měsíců)</i>	33	1.11	<i>Fazolová s celerem a cuketou (od 1 roku)</i>	47
1.5	<i>Fenyklovo-bramborová krémová (od 6 měsíců)</i>	35	1.12	<i>Cizrnovo-batátová krémová (od 1 roku)</i>	49
1.6	<i>Polévka z červené řepy (od 6 měsíců)</i>	37	1.13	<i>Topinamburovo-fazolová krémová (od 1 roku)</i>	51
1.7	<i>Hráškovo-špenátová krémová (od 8 měsíců)</i>	39			



BRAMBOROVÁ KRÉMOVÁ

6
měsíců4
porce

INGREDIENCE

500 g brambor

1 velká cibule

100 g (půl kelímku)
smetany ke šlehání
(od 1 roku)

3 stroužky česneku

cca 1,5 litru vody
nebo vývarupřepuštěné máslo
nebo olej dle potřebysnítka libečku
či jiné oblíbené bylinky

sůl dle chuti

POSTUP

V hrnci rozeřte oříšek přepuštěného másla (nebo malé množství oleje) a osmahněte na něm na hrubo nakrájenou cibuli. Až začne zlátnout, přidejte na kostičky nakrájené brambory a česnek na silnější plátky a společně dosmažte. Poté podlijte vodou nebo vývarem, přidejte snítka oblíbené bylinky a pokud s vámi jedí větší strážníci, můžete polévku zároveň i osolit. Brambory sůl během vaření vstřebají a bude stravitelnější. Pokud vaříte zároveň i pro miminko, sůl samozřejmě vynechejte a polévku si doladíte až po odebrání dětské porce.

Vařte do změknutí brambor. Poté odstavte a rozmixujte pomocí tyčového mixéru na hladký krém. Zjemněte smetanou (od 1 roku – viz dětská specifika) a ještě krátce povařte. Můžete doladit další solí nebo česnekem. Pro větší strážníky se hodí při servírování přidat trošku strouhaného parmazánu či pražených semínek a nezapomeňte ani na rybniček z kvalitního panenského oleje.

DĚTSKÁ SPECIFIKA

- ☞ Dětem do roka samozřejmě vynecháme obligátní sůl, koření jen velmi jemně, nebo také vůbec.
- ☞ Smetana je pro vyšší obsah bílkovin doporučována od 1 roku. V pokrmu ale není nezbytná, nejmenším ji tedy můžete úplně vynechat. Dětem od cca 8 měsíců můžete polévku zjemnit zakysanou smetanou nebo keфіrem, starším třeba i plnotučným mlékem.
- ☞ Pozor na česnek a cibuli, které jsou hůře stravitelné a mohou nadýmat. Nepodávejte je dětem, u kterých nemáte tyto potraviny vyzkoušené.



Co bude maminka
potřebovat?





CUKETOVÁ KRÉMOVÁ

6
měsíců4
porce

INGREDIENCE

500 g cukety

1 velká cibule

2–3 stroužky česneku

500 ml vývaru

hrst listů bazalky

sůl dle chuti

POSTUP

V hrnci rozpalte ghí (případně olej) a osmahněte v něm na hrubé kostky nakrájenou cibuli. Po chvilce přidejte i na plátky nakrájený česnek a společně dotáhněte do zlatavé barvy. Pak přihodte cuketu nakrájenou na kostičky (loupat ji můžete, ale nemusíte), promíchejte a podlijte vývarem. Plamen stáhněte na mírné vaření, přihodte bazalkové lístky, hrnec přikryjte poklicí a uvařte do změknutí. Délka vaření závisí na velikosti kostiček, na které jste cuketu nakrájeli, ale dlouho to netrvá – řekněme 10 minut.

Hotovou polévku rozmixujte na hladký krém, a to včetně lístků bazalky. Dochuťte solí a pokud ho máte rádi, můžete přidat ještě prolisovaný česnek. Je možné polévku zjemnit i troškou smetany, já jsem to ale neudělala, a i když jinak máme smetanové polévky nejraději, velmi jsme si pochutnali.

DĚTSKÁ SPECIFIKA

- ☞ Sůl a koření používáme pro děti od 1 roku. Pokud budete vařit pro menší dítě, před dochucením jeho porci odeberte.
- ☞ Bude-li polévka určena pro vysloveně malé dítě v začátcích příkrmů, vynechala bych počáteční úpravu restováním a zvolila rovnou vaření.
- ☞ Pozor také na horší stravitelnost česneku a cibule – tabulkově od 1 roku, nejdříve je dobré vyzkoušet je v tepelně upravené podobě a jednotlivě.



Co bude maminka
potřebovat?





BATÁTOVO-BROKOLICOVÁ

6
měsíců4
porce

INGREDIENCE

400 g batátů
(cca 1 velký kus)

200 g brokolice
(cca ½ hlávky)

1 cibule

3–4 stroužky česneku

100 ml podmáslí

olej dle potřeby

sůl dle chuti

POSTUP

V hrnci rozpalte menší množství oleje a opečte na něm na hrubo nakrájenou cibuli. Až začne zlátnout, přidejte ještě na drobno nakrájený česnek a na kostičky nakrájený batát. Až bude celá směs opečená, zalijte vodou cca 1 centimetr nad hladinu povrchu a přihodte na menší růžičky obranou brokolici. Vařte do změknutí celého obsahu – přibližně čtvrt hodinky.

Po dovaření rozmixujte na hladké pyré, dosolte a zjemněte podmáslím. Již jen prohřejte, nevařte, aby se vám podmáslí nesrazilo.

Doporučuji podávat s kapkou kvalitního panenského tuku a oblíbenými semínky.

DĚTSKÁ SPECIFIKA

- ☞ Dětem do 1 roku vynecháme sůl a koření.
- ☞ Pozor na horší stravitelnost a nadýmání u cibule a česneku. U dětí do roka či citlivějších dětí doporučuji nejprve vyzkoušet či případně vynechat.



Co bude maminka
potřebovat?

