

4 συνταγές που θα πείσουν το παιδί να φάει επιτέλους λαχανικά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σκεφτείτε για λίγο ότι είστε παιδί και ότι έχει φτάσει η ώρα του φαγητού. Θα δοκιμάζατε το ίδιο εύκολα ένα σκέτο βραστό μπρόκολο με ένα μάφιν που «κρύβει» μέσα κομμάτια μπρόκολου; Η απάντηση είναι προφανής.



Αν θέλετε, λοιπόν, το μικρό σας να φάει τα λαχανικά του χωρίς να παραπονεθεί, αρκεί να φερθείτε έξυπνα και να πειραματιστείτε με κάποιες πιο kid friendly συνταγές λαχανικών.

Ουράνιο τόξο λαχανικών



*Φωτογραφία: gimmesomeoven.com

Τι θα χρειαστείτε

1 μεγάλη κόκκινη πιπεριά καμπάνα, πλυμένη, καθαρισμένη και κομμένη σε λωρίδες

1 μεγάλο καρότο, πλυμένο, καθαρισμένο και κομμένο σε στρογγυλά κομμάτια

1 μεγάλη κίτρινη πιπεριά καμπάνα, πλυμένη, καθαρισμένη και κομμένη σε λωρίδες

3 φλιτζάνια φουντάκια μπρόκολου

½ κρεμμύδι κομμένο σε σχήμα μισοφέγγαρου

2-3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο

1-2 κουταλάκια του γλυκού χοντρό αλάτι

1 κουταλάκι του γλυκού πιπέρι

Φρέσκο μαϊντανό για τη γαρνιτούρα

*Ζύμη για πίτσα (προαιρετικά)

Τι πρέπει να κάνετε

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 200 βαθμούς και απλώστε αλουμινόχαρτο σε ένα

μακρόστενο ταψί. Στη συνέχεια, προσθέστε την κόκκινη πιπεριά, τα καρότα, την κίτρινη πιπεριά, το μπρόκολο και το κρεμμύδι χωρίς να τα ανακατέψετε και φροντίζοντας έτσι ώστε να είναι ομοιόμορφα απλωμένα και η κάθε ομάδα λαχανικών να σχηματίζει ένα σχήμα μισοφέγγαρου.

Πασπαλίστε με ελαιόλαδο, προσθέστε λίγο αλάτι και πιπέρι και ανακατέψτε έτσι ώστε τα υλικά να πάνε παντού- προσέξτε όμως να μην χαλάσετε το σχήμα του ουράνιου τόξου. Αφήστε τα λαχανικά στον φούρνο για 20 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν και στα μισά της μαγειρικής γυρίστε τα για να ψηθούν ομοιόμορφα.

Γαρνίρετε με τον μαϊντανό και σερβίρετε αμέσως. Το παιδί θα τα φάει πιο εύκολα τρυφερά και ζεστά.

*Αν θέλετε να τα φτιάξετε σε πίτσα, απλώς προσθέστε τη ζύμη για πίτσα στο ταψί πριν τα λαχανικά.

Πηγή: averiecooks.com

Αλμυρά μάφιν με μπρόκολο και πιπεριά



*Φωτογραφία: squarespace.com

Τι θα χρειαστείτε

2 φλιτζάνια νιφάδες βρώμης

1 κουταλάκι του γλυκού σόδα

1 κουταλάκι του γλυκού μπέικιν πάουντερ

1 κόκκινη πιπεριά καμπάνια κομμένη

1 φλιτζάνι φουντάκια μπρόκολο κομμένα

1 κουταλάκι του γλυκού σκόρδο που θα έχετε περάσει στο μπλέντερ

2 κουταλιές της σούπας χυμό ντομάτας

1 κουταλάκι του γλυκού ρίγανη

½ φλιτζάνι φύλλα βασιλικού ψιλοκομμένα

2 αυγά χτυπημένα

½ φλιτζάνι τυρί ρικότα ή γιαούρτι

½ φλιτζάνι γάλα της επιλογής σας (μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ακόμα και γάλα αμυγδάλου χωρίς ζάχαρη)

2 κουταλιές της σούπας τριμμένη παρμεζάνα

Τι πρέπει να κάνετε

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180 βαθμούς. Έπειτα, σε ένα μπλέντερ βάλτε τη βρώμη μέχρι να γίνει σκόνη και προσθέστε τη σόδα και το μπέικιν πάουντερ. Στη συνέχεια, σοτάρете τα λαχανικά σε ένα σκεύος με λίγο λάδι για περίπου 5 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν, προσθέστε τον ντοματοχυμό και τη ρίγανη και ανακατέψτε. Στη συνέχεια, προσθέστε το σκόρδο, τον βασιλικό, τα αυγά το τυρί ή το γιαούρτι, το γάλα και την παρμεζάνα.

Έπειτα, αναμίξτε τα 2 μίγματα (αυτό με τα λαχανικά και αυτό με τη βρώμη, τη σόδα και το μπέικιν), βάλτε λίγο ελαιόλαδο σε μια φόρμα για μάφινς και χωρίστε το μίγμα στις θήκες της. Αφήστε τα μάφινς να ψηθούν για 30-35 λεπτά και μετά σερβίρετε.

Πηγή: mjandhungryman.com

Πίτσα χωρίς ζύμη με κολοκυθάκια



*Φωτογραφία: r.lightningbase-cdn.com

Τι θα χρειαστείτε

3-4 κολοκυθάκια

1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι

1 κουταλάκι μίγμα μπαχαρικών της αρεσκείας σας

300 γραμμάρια τριμμένη μοτσαρέλα

20 φέτες γαλοπούλα κομμένες στη μέση

Τι πρέπει να κάνετε

Προθερμάνετε τον φούρνο στην ένδειξη της σχάρας και τοποθετήστε τη σχάρα στη μεσαία θέση. Πλύνετε καλά τα κολοκυθάκια, αφαιρέστε τις άκρες τους και

κόψτε τα σε οριζόντιες, λεπτές λωρίδες ή σε στρογγυλά κομμάτια όπως στη φωτογραφία, φροντίζοντας να έχουν όσο το δυνατόν το ίδιο μέγεθος. Προσθέστε το αλάτι και το μίγμα μπαχαρικών και στη συνέχεια καλύψτε τα κολοκυθάκια με το τυρί. Αφήστε την πίτσα να ψηθεί μέχρι το τυρί να αρχίσει να λιώσει, για περίπου 3 λεπτά. Στη συνέχεια, κόψτε στη μέση τις φέτες των αλλαντικών, απλώστε τις πάνω απ' το τυρί και αφήστε την πίτσα να ψηθεί 3-4 λεπτά ακόμα, μέχρι τα αλλαντικά να γίνουν τραγανά. Σερβίρετε αμέσως.

Πηγή: kalynskitchen.com

Μπουκίτσες κουνουπίδι



*Φωτογραφία: freshcityfarms.com

Τι θα χρειαστείτε

600 γραμμάρια κουνουπίδι σε μπουκετάκια

1 κρεμμύδι

1 αυγό

1 ασπράδι

Λίγο φρέσκο θυμάρι ψιλοκομμένο

150 γραμμάρια ψωμί του τοστ, τριμμένο

100 γραμμάρια τσένταρ τριμμένο

Αλάτι και πιπέρι

Τι πρέπει να κάνετε

Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 180 βαθμούς στον αέρα. Βράζετε τα μπουκετάκια του κουνουπιδιού σε αλατισμένο νερό για 10 λεπτά περίπου μέχρι να μαλακώσουν. Έπειτα, στραγγίζετε καλά, αφαιρείτε τα έξτρα υγρά με απορροφητικό χαρτί και ψιλοκόβετε τα μπουκετάκια με το μαχαίρι ή στο πολυμηχάνημα ενώ μετά συνεχίζετε κόβοντας το κρεμμύδι. Σε ένα μπολ βάζετε το ψιλοκομμένο κουνουπίδι, το ψιλοκομμένο κρεμμύδι, το αυγό, το ασπράδι, το θυμάρι, το τριμμένο ψωμί του τοστ, το τσένταρ, το αλάτι και το πιπέρι. Ανακατεύετε τα υλικά μεταξύ τους μέχρι να ομογενοποιηθούν και να μπορείτε να πλάσετε το μείγμα.

Παίρνετε περίπου 25 γραμμάρια από το μείγμα, το πλάθετε σε μια οβάλ «μπουκίτσα». Και συνεχίζετε την ίδια διαδικασία για το υπόλοιπο μείγμα. Υπολογίστε ότι θα σας βγουν συνολικά 30 μπουκίτσες. Καλύπτετε με λαδόκολλα ένα ταψί 30×40 εκατοστά, τις βάζετε τη μία δίπλα στην άλλη και ψήνετε για 25-30 λεπτά μέχρι να «ροδίσουν». Αφαιρείτε από τον φούρνο και σερβίρετε.

Πηγή: akispetretzikis.com