

Naslov originala:  
Céline Scharot  
100 recettes pour bébé

Copyright © Larousse 2013  
Translation copyright © 2014 ovog  
izdanja, LAGUNA

# 100 *receptata* *za bebe*

**Selin Šaro**

Prevela s francuskog  
Maja Mihajlović

**Laguna**

# Sadržaj

## Za starije od 6 meseci ... 9 Početak raznovrsne hrane

### Slana jela

- Pire od spanaća ..... 10
- Pire od glavica praziluka ..... 11
- Pire od šargarepa ..... 12
- Pire od komorača ..... 13
- Pire od boranije ..... 14
- Krem od boranije s junetinom ..... 15
- Pire od plavog patlidžana s junetinom ..... 16
- Pire od šargarepe i tikvice ..... 17
- Pire od šargarepe i pirinač s piletinom ..... 18
- Pire od tikvice i pirinača ..... 19
- Pire od šargarepe i tikvica s bakalarom ..... 20
- Pire od tikvica u pirinču i lososu ..... 21
- Pire od tikvica i boranije s tapiokom ..... 22
- Pire od boranije s tapiokom i teletinom ..... 23
- Pire od bundeve i ljubičastog krompira sa zečetinom ..... 24
- Južnjački pire s jagnjetinom ..... 25
- Pire od praziluka i krompira s iverkom ..... 26
- Pire od bundeve i krompira ..... 27
- Supa od bundeve ..... 28

### Slatka jela

- Banana s belim sirom ..... 29
- Kompot od banane ..... 30
- Kompot od jabuka ..... 31
- Kompot od banane i kruške ..... 32
- Kompot od bresaka ..... 33
- Kompot od banane i kajsija s vanilom ..... 34
- Tapioka u mleku s bananom ..... 35
- Kompot od jabuke, banane i dunje ..... 36
- Kompot od šljiva ..... 37
- Kompot od jabuke i kajsija ..... 38

## Za starije od 9 meseci ... 39 Nova hrana

### Slana jela

- Čorba od zeleniša i pasta „azbuka“ ..... 40
- Pire od komorača i šargarepe s ćuretinom ..... 41
- Zapečen komorač ..... 42
- Brancin s komoračem u foliji ..... 43
- Čorba s graškom i nanom ..... 44
- Pire od brokolija s lososom ..... 45
- Hladna supa s krastavcem ..... 46
- Supica od endivije ..... 47
- Pire od 4 sastojka ..... 48
- Supica od tikvica ..... 49

### Slatka jela

- Kaša od čokolade i kruške ..... 50
- Kaša od vanile i kajsija ..... 51
- Trešnje s mlekom s ukusom vanile ..... 52
- Krem od vanile ..... 53
- Keks s jabukom i kruškom ..... 54
- Milkšejk od banane ..... 55
- Milkšejk od kruške i kajsije ..... 55
- Griz s mlekom ..... 56
- Frape od breskve i kajsije ..... 57
- Frape od kruške, banane i pomorandže ..... 58
- Miks od dinje ..... 59
- Miks od banane i breskve ..... 60

## Za starije od 1 godine 61 Ka ishrani „velikih“

### Slana jela

- Testenine s bundevom ..... 62
- Karfiol i krompir sa šunkom ..... 63
- Tikvice punjene kinoom ..... 64
- Iverak u foliji s prazilukom i pomorandžom ..... 65
- Kuskus od povrća ..... 66
- Pita od spanaća ..... 67

- Zapečen karfiol i kuvano jaje ..... 68
- Zapečen griz s tikvicama ..... 69
- Zečetina u foliji s narendanom šargarepom ..... 70
- Piletina u foliji s jabukama i krompirom ..... 71
- Musaka sa šargarepom i paškanatom ..... 72
- Kinoa sa šargarepom ..... 73
- Kinoa s piletinom i jabukama ..... 74
- Ratatuj u grizu ..... 75
- Pirinač s bakalarom, tikvicom i kajsijama ..... 76
- Kantonski pirinač ..... 77
- Sufle s grijerom ..... 78
- Sufle s tikvicama ..... 79

### Slatka jela

- Kompot od kajsija i malina ..... 80
- Kompot od breskve i borovnice ..... 81
- Kompot od kruške i jagode ..... 82
- Kompot od banane i kivija ..... 83
- Kompot od jabuka i jagoda ..... 84
- Kompot od jabuka, krušaka i čokolade ..... 85
- Krem od krušaka sa medenim kolačem ..... 86
- Pirinač s mlekom i pomorandžinim cvetom ..... 87
- Šarena voćna salata od maline, kivija, jabuke i kajsije ..... 88
- Griz s kajsijama ..... 89
- Frappe od pomorandže, jagode i maline ..... 90
- Vrtlog od trešanja sa mladim sirom ..... 91
- Frappe od dinje i jagoda ..... 92



### Početak raznovrsne hrane

Slana jela 10

Slatka jela 29



## Slana jela

## Pire od spanaća

(za 1 porciju)

- Priprema: 10 do 15 minuta
  - Kuvanje: 12 do 15 minuta)
- 200 g listova spanaća
- 5 g kisele pavlake po porciji (½ kašičice)

Odstranite peteljke spanaća i skinite što više žilica koje se nalaze na listovima (rebra). Operite ih 2 ili 3 puta kako biste ih očistili od zemlje, peska i insekata. Kuvajte ih 12 do 15 minuta na pari ili 6 do 8 minuta u ekspres-loncu. Stavite u blender i dobro izmiksujte. Dodajte kiselu pavlaku kako biste ublažili ukus.

 Listove spanaća možete zameniti listovima zelene salate.

Kako biste otklonili insekte i jaja raznih parazita kojih može biti na listovima, sipajte 7 ili 8 kapi belog sirćeta u vodu pri prvom pranju. Kuvani spanać je posebno bogat vitaminima A, B9 i K, koji su od suštinske važnosti za rast i razvoj. On je podjednako dobar izvor magnezijuma (koji snaži imuni sistem) i gvožđa (iako ga ima mnogo manje nego što se pričal!).




## Slana jela

## Pire od glavica praziluka

(za 2 porcije)

- Priprema: 20 minuta
  - Kuvanje: 20 minuta)
- 3 glavice praziluka
- 5 g ulja po vašem izboru po porciji (1 kašičica)

Operite glavice praziluka. Presecite ih napola po dužini, pažljivo ih operite kako biste ih očistili od zemlje i peska. Razlistajte ih, pa kuvajte 20 minuta na pari ili 12–13 minuta u ekspres-loncu. Stavite u blender i dobro izmiksujte. Dodajte ulje kad budete služili.

 Skinite prvi sloj glavica praziluka jer ima najviše žilica i teško će se izmiksovati, čak i nakon kuvanja. Kako biste praziluk dobro očistili od zemlje i peska, možete ga ponovo oprati nakon razlistavanja.

Ne preporučuje se da u ovom dobu dodajete zeleni deo praziluka, veoma bogat vlaknima koja nadražuju creva. Ali ga ne bacajte, može da vam posluži kao osnova za čorbu koju kuvate ostalim članovima porodice.





Slana jela

## Pire od šargarepa


(za 2 porcije)

- Priprema: 10 minuta
- Kuvanje: 20 minuta)

2 šargarepe srednje veličine (ukupno 300 g) • 5 g ulja po vašem izboru po porciji (1 kašičica)

.....

Pažljivo operite šargarepe kako biste ih očistili od zemlje i peska. Ogulite ih, operite, pa isecite na kolutiće. Kuvajte ih 20 minuta na pari ili 10 do 12 minuta u ekspres-loncu. Povrće je skuvano kada ga možete lagano preseći nožem. Stavite u blender i dobro izmiksujte, dodajte po potrebi malo vode kako biste dobili željenu gustinu pirea. Dodajte ulje. Služite jelo mlako.

 Možete da koristite paškanat umesto šargarepe, s tim što ćete produžiti vreme kuvanja na pari za 5 do 7 minuta.

Šargarepa je slatkasto povrće u čijem će ukusu vaše dete uživati. Bogata je beta-karotenom koji se u organizmu pretvara u vitamin A, neophodan za rast i razvoj.



Slana jela

## Pire od komorača

(za 2 porcije)

- Priprema: 15 minuta
- Kuvanje: 20 minuta)

1 glavica komorača • 5 g ulja po vašem izboru po porciji (1 kašičica)

.....

Skinite spoljne listove glavice (to su oni koji sadrže najtvrdre žilice), izvadite sredinu, zatim operite komorač i iseckajte ga na komadiće. Kuvajte ga 20 minuta na pari ili 12 minuta u ekspres-loncu. Stavite u blender i dobro izmiksujte, pa dodajte ulje neposredno pred služenje.

Jedinstven po svom slatkastom anisnom ukusu, blagi komorač, uprkos tome što je poznat po glavici, lisnato je povrće čiju ispupčenu osnovu jedemo. Istovremeno bogat vodom i diuretik (zbog malog prisustva natrijuma, a bogat kalijumom), održava ravnotežu u ishrani vašeg deteta. Kad je svež, dobar je izvor vitamina C.

14



Slana jela

## Pire od boranije

(za 2 porcije)

- Priprema: 10 minuta
- Kuvanje: 25 minuta)

2 šake boranije (ukupno 300 g)

- 5 g maslaca po vašem izboru po porciji (1 kašičica)

.....

Operite i isecite vrhove boranije. Kuvajte otprilike 25 minuta na pari ili 15 minuta u ekspres-loncu. Stavite u blender i dobro izmiksujte. Dodajte po potrebi malo vode u zavisnosti od toga kakav pire želite. Dodajte maslac kad budete služili.

Birajte najfiniju boraniju, s manje žilica koje neće nadraživati creva vašeg deteta. Osim toga, lakše ćete je izmiksovati.



15



Slana jela

## Krem od boranije s junetinom

(za 2 porcije • Priprema:

10 minuta • Kuvanje: 25 minuta)

2 šake boranije (ukupno 250 g)

- 10 g kukuruznog brašna • 120 ml adaptiranog mleka za bebe
- 20 g mlevenog junećeg mesa
- 5 g ulja po vašem izboru po porciji (1 kašičica)

.....

Operite i isecite vrhove boranije. Kuvajte je oko 25 minuta na pari. Za to vreme, sipajte kukuruzno brašno u adaptirano mleko za bebe i mešajte dok se ne zgusne na tihoj vatri. Kad se zgusne, kuvajte ga još 3 ili 4 minuta, zatim sklonite sa ringle i sačekajte. Propržite mleveno juneće meso ne dodajući masnoću. Najpre dobro izmiksujte u blenderu prženo meso pa dodajte kuvanu boraniju, a zatim i kašu od mleka. Sve izmiksujte. Kad budete služili, dodajte ulje.



Boraniju možete zameniti šargarepama ili bundevom.