

ŁOSOŚ CYTRYNOWY

Czas przygotowania: 40 minut

Ilość porcji: ok. 4

Wiek: po 5. miesiącu

Składniki:

- połędwica z 1 łososia
- 1 cytryna
- świeżo zmielony pieprz zielony lub kolorowy
- świeży koperek
- opcjonalnie sól

Przygotowanie:

Łososia opłucz i włóż do naczynia żaroodpornego. Jeśli podajesz już dziecku przyprawione potrawy, na tym etapie rybę lekko posól i dopraw odrobiną pieprzu. W przeciwnym wypadku przyprawić można już na talerzu po upieczeniu. Cytrynę dokładnie wyszoruj pod bieżącą wodą i sparz wrzątkiem. Połowę cytryny pokrój w plastry i obłóż nimi łososia. Z drugiej połowy wyciśnij sok i wlej do naczynia żaroodpornego. Przykryj folią aluminiową i piecz w piekarniku nagrzanym do 200 st. C przez ok. 30 minut.

Przed podaniem dzieciom usuń plastry cytryny. Posyp obficie świeżym koperkiem i podawaj z puree ziemniaczanym lub ryżem. Niemowlętom oczywiście można rozdrobnić w stopniu odpowiednim do aktualnej diety. Voila!

Notatki:

