TALLER ALIMENTACIÓ INFANTIL AMB THERMOMIX

07-04-2016

- **Potitos**
- **Potitos de fruita**
- **Nugguets**
- **Croquetes de cigrons i pastanaga**
- **Crema de llet, cacau i avellanes (Nutella)**
- **Pa de llet**
- **Suc multivitamines**

POTITOS (A PARTIR DE 6-7 MESOS)

INGREDIENTS:

- 100g de porro
- 100g de pastanaga
- 120g de patata
- 100g de carbassó
- 30g d'oli d'oliva
- ½ culleradeta de sal
- 200g d'aigua
- 200g pit de pollastre
- 200g filet de vedella
- 200g filet de lluç

ELABORACIÓ:

1. Pelar i netejar les verdures, partir en trossos regulars
2. Posar en el got la pastanaga, la patata i el carbassó, programeu 6 segons/velocitat 4. Afegir l'oli i programeu 8 minuts/varoma/velocitat 1
3. Mentre prepareu 200g de vedella, 200g de pit de pollastre i 200g de lluç, embolicats en paper film i ho col·loqueu al recipient varoma. Reserveu
4. Afegiu la sal i l'aigua i programeu 30 minuts/varoma/velocitat1
5. Quan faltin 10 minuts, posar el varoma en la seva posició
6. Un cop acabat el temps, repartiu les verdures en 3 parts, a cada part i afegiu o bé el pit de pollastre, el filet de vedella o el filet de lluç i tritureu 1 minut/velocitat 5 i 3 minuts/velocitat 9

Comentari: per esterilitzar els pots, els netejarem i oberts els posarem a la safata del forn. Els ficarem al forn durant 15 minuts a 110º. Els traurem i sense tocar la boca del pot els omplirem i els tancarem. Després els deixarem de cap per avall fins que es refredin.

POTITOS DE FRUITA:

INGREDIENTS:
Fruita variada 3 pomes 3 peres 1 plàtan
El suc d'una taronja

PREPARACIÓ:
1. Pelar i tallar totes les fruites i posar-les dins el got. Afegir el suc de taronja i programem 15min/varoma/vel 1.
2. Triturem 1 minut a velocitat progressiva 5-10.
3. Introduïm dintre dels pots de vindre i els posem en posició boca avall durant 24h i ja els podem conservar dins o fora la nevera.

CREMA DE LLET, CACAU I AVELLANES (Nutella)

Ingredients:

- 100g d'avellanes pelades i torrades al forn
- 150g de sucre
- 100g de xocolata fondant
- 100g de xocolata amb llet
- 100g de xocolata blanca
- 200g de llet sencera
- 150g d'oli de gira-sol

Elaboració:

1. Tritureu les avellanes i el sucre 15 segons/velocitat 10

2. Afegiu les xocolates i tritureu 20 segons/velocitat 9

3. Per últim poseu la llet i l'oli i programeu 7 minuts/50º/velocitat 4

4. Poseu en un pot de vidre i deixeu refredar

PA DE LLET (A PARTIR DELS 12 MESOS)

Ingredients:

- 200g de llet
- 50g de mantega
- 50g de sucre
- 1 culleradeta de sal
- 30g de llevat premsat
- 450g-500g de farina

Elaboració:

1. Escalfeu el forn a 200º
2. Poseu al got la llet, la mantega, el sucre i la sal. Programeu 2 minuts/37º/velocitat 2
3. Afegiu el llevat i barregeu uns segons a velocitat 4, per què quedi ben dissolt
4. Incorporeu la farina i barregeu 15 segons/velocitat 6 i tot seguit programeu 3 minuts/velocitat espiga
5. Doneu a la massa la forma desitjada, feu uns talls i pinteu amb llet. Espereu que dobli el seu volum
6. Introduïu al forn entre 15 i 30 minuts, depenent de la mida dels panets. Abans de treure del forn es poden tornar a pintar amb llet

Comentari: si es fa servir la llet de continuació que estigui prenent el nen es pot començar a introduir en la seva alimentació a partir dels 7-8 mesos.

ZUMO MULTIVITAMINICO:

INGREDIENTES:

150 grs. de zanahorias

1 pera conferencia, 1 manzana grande roja, 2 naranjas de zumo sin piel.

1 limón grande sin piel ni pepitas

100 grs. de azúcar

8 cubitos de hielo

500 grs. de agua

300 grs. de hielo aprox.

PREPARACIÓN:

1. Ponga las zanahorias en el vaso y programe **5 segundos / vel. 5**
2. Añada el resto de las frutas con el azúcar y los cubitos de hielo. Programe **30 seg/ vel. 5** y a continuación **3 minutos /vel. 10.**
3. Incorpore el agua y mezcle con la espátula. Vierta el zumo en una jarra de 2 litros y añada los cubitos restantes.

CROQUETES DE CIGRONS I PASTANAGA:

INGREDIENTS:
20g arròs
4 tires de pell de llimona
200g de pastanaga
1 dent dall
20g d'oli d'oliva
Julivert
400g de cigrons cuits
Espècies: curry, comí, pebre, sal
½ culleradeta de llevat
2 ous
Pa rallat
Oli de girasol per fregir

PREPARACIÓ:

1. Posarem en el got l'arròs i la pell de llimona i pulveritzem 20seg/vel 10. (retirem del got i reservem)
2. Introduïm la pastanaga, el dent d'all i el julivert, trossejarem 5seg/vel 5 i sofregir 5min/120ºC/vel 1.
3. Afegim la farina d'arros reservada, els cigrons i les espècies al gust i triturem 20seg/vel 6 i a continuació baixem al fons del got tots els ingredients i tornem a programar 10 seg/vel.6
4. Formarem les croquetes amb l'ajuda d'una màniga pastissera, banyarem en ou i arrebossem en pa rallat i fregim el abundant oli.

NUGGUETS DE POLLASTRE:

INGREDIENTS:

200g de pit de pollastre
Sal
1 dent d'all
2 llesques de pa de motlle sense crosta
60g de formatge philadelphia
60g de llet
1 ou
50g d'aigua
100g de pa rallat
Oli de girasol per fregir

PREPARACIÓ:

1. Posarem el pit de pollastre, la sal i l'all i picarem a 5seg/vel7.
2. Afegirem el pa, el formatge, i la llet i barregem 10seg/vel7.
3. Retirarem del got i formarem boles de la mida d'una nou i a continuació les aixafarem una mica, passarem els nugguets per ou batut i pa rallat, i els fregirem en oli abundant.