

Суфле из печени, которое полюбит любой ребенок

Ингредиенты

- печень куриная или печень кролика/индейки, 150 г
- желток яичный (или яйцо), 1 шт (размер С2)
- морковь, 50 г
- молоко, 2 ст.л.
- соль и специи - по вкусу (для детей постарше)

Приготовление

1. Морковь натереть на мелкой терке.
2. Печень нарезать небольшими кусочками и сложить в чашу блендера. Добавить желток (яйцо), молоко, натертую морковь и взбить блендером до однородной массы.
3. Разогреть духовку до 160 градусов.
4. В жаропрочную большую посуду поставить силиконовые формочки для кексов и разложить в них ложкой печеночную массу. Добавить в посуду воду так, чтобы она доходила до середины формочек.
5. Выпекать в духовке до готовности (в среднем 30-40 минут). Во время приготовления суфле немного поднимется, после остывания опадет.

Суфле из печени, которое полюбит любой ребенок

Лайфхаки и детали

Из указанного количества ингредиентов получается примерно 6 порций суфле.

Если не планируете съесть их в ближайшее время, их можно заморозить, обернув каждую формочку в пищевую пленку. Когда понадобится их разморозить, лучше делать это через холодильник: перед сном переставьте нужное количество порций из морозилки в холодильник, суфле будет наутро точно таким, как если бы его только испекли.

Подавать суфле можно раскрошив (для малышей) или нарезав на 4-6 кусочков и дополнив овощами: отварной тыквой, морковью, картофельным пюре.

Многие дети (да и взрослые) не любят печень из-за ее суховатой консистенции. С детьми отлично работает такой прием: дополните суфле из печени "мокрыми" овощами, например тыквой - кусочки тыквы хорошо насыщаются влагой и делают печень не сухой. Нарезьте вареную или запеченную тыкву мелкими кусочками и добавьте к ней кусочки суфле - малыш будет уплетать это полезное блюдо за обе щеки!