

Riba sa integralnim pirincem

Od 8. meseca, brz i jednostavan obrok, zdrav i hranljiv, preporučuje se jednom nedeljno.

1 Soljicu integralnog pirinca oprati i obariti sa dosta vode.

Sastojci:

oslic (ili neka druga bela riba) 50g
pirinca soljica

2

3

4 Ribu ocistiti od kostiju, uviti u foliju i peci u rerni 30 min na 200 stepeni.

5

6

7 Sjediniti sastojke, ispasirati viljuskom ili staviti u blender.

Napomena:

U pirinac mozete dodati kockice sragarepe i grasak, koje kasnije dete moze samo da jede prsticima, ili i njih mozete ispasirati.