



Kasvissose

(noin 70 kasvissosekuutiota)

500 g (n. 1 l) porkkanaa, kukka-kaalia, parsakaalia, palsternakkaa tai muita kasviksia vettä

* Pese, kuori ja paloittele kasvikset. Laita kasvikset kiehuvaan veteen. Vettä vain sen verran, että kasvikset juuri peittyvät. Keitä kypsäksi kannen alla noin 15 minuuttia.

* Soseuta kasvikset sauvasekoittimella keitinliemineen. Lusikoi sose jääpalarasioihin, peitä foliolla, jäähdytä ja pakasta. Sulata ja lämmitä kuutiot esim. mikrossa tai kattilassa pienessä vesitilkassa.

HUOM! Jos haluat tehdä samalla kertaa kasvissosekeiton myös aikuisille, käytä tällöin kolminkertainen määrä kasviksia.

* Kasvis-, liha- ja kalasoseet kannattaa valmistaa suurempina erinä kerrallaan ja pakastaa kerta-annoksina esim. **jääpalarasioissa**, **pakasterasioissa** tai lastenruokapurkeissa.

* **Jäähdytä sose ennen pakastamista.** Kun sosekuutiot ovat jäätyneet, irrota palat jääpalarasiasta ja siirrä pakastusrasiaan tai pakastuspussiin. Merkitse pakkaukseen soseen nimi ja valmistuspäivä.

* Pakasta kasvis- ja lihasoseet **erillisinä soseina** ja kokoa lapsen ateria erillisistä soseannoksista.

* Lapsen totuttua uusiin raaka-ainisiin, voit pakastaa myös sekasoseita. Perunan pakastamista ei suositella, koska peruna muuttuu pakastettaessa rakeiseksi.

Vauvan soseesta kasvissosekeitto

Kasvisten lisäksi tarvitset:

- 2 kasvisliemikuutiota
- ½-1 l vettä
- 2 dl ruokakermaa,
tuorejuustoa,
kookosmaitoa jne.
- mustapippuria
(suolaa)
- (yrttejä)

- * Ota erikseen sosekeittoon tarvittava määrä kasvissoseesta.
- * Kiehauta vesi ja liuota joukkoon kasvisliemikuutiot. Ohenna keitto sopivaksi kasvisliemellä. Lisää halutessasi ruokakermaa tms. maun pehmentämiseksi.
- * Maista, mausta ja lisää esim. raejuustoa, siemeniä tai kinkkusuikeileita keiton pinnalle tekemään siitä ruokaisampi.



Kanaa & uunijuureksia

- 3 maustamatonta
broilerinkoipea
- 4 porkkanaa
- 2 paprikaa
- 2 punasipulia

Liemi:

- ½ ruukku basilikaa
- 2 valkosipulinkynttä
- 1 luomusitruuna
- 1 tl mustapippuria
- 4 laakerinlehteä
- 1 ½ dl kuumaa vettä

- * Pese, kuori ja paloitele kasvikset. Laita ne voideltuun uunivuokaan.
- * Hienonna basilika ja kuoritut valkosipulinkyntset. Purista puolikkaasta sitruunasta mehu ja sekoita se sekä loput liemen ainekset keskenään ja kaada kasvisten päälle uunivuokaan. Kääntelee hyvin kasvisten joukkoon.
- * Viipaloi toinen sitruunan puolikas ja asettele viipaleet kasvisten päälle. Lisää myös broilerinkoivet vuoan pinnalle.
- * Kypsennä 200 asteessa ensin 30 min, laita tämän jälkeen folio vuoan päälle ja kypsennä vielä toiset 30 min, kunnes broileri on kypsää ja kasvikset pehmeitä.
- * Ota vauvalle erikseen broileria ja kasviksia ja soseuta ne tai tarjoa sormiruokailijalle paloina. Voit lisätä lopun annoksen päälle aikuisia varten maun mukaan suolaa.