



**GB** Recipe booklet  
**FR** Livret de recettes  
**DE** Rezeptheft  
**NL** Receptenboekje  
**IT** Ricettario

**ES** Libro de recetas  
**PT** Guia de receitas  
**SE** Receptbok  
**NO** Oppskriftshefte  
**DK** Opskriftshæfte



**PHILIPS**  
**AVENT**

sense and simplicity®

\* du sens et de la simplicité



**GB** **Nutritious meals made easy** Philips AVENT has developed this booklet in cooperation with Judy More, who is a registered Dietician and Nutritionist specialising in childhood nutrition. To view this recipe book in full please visit: [www.philips.com/AVENT](http://www.philips.com/AVENT)

**FR** **Des petits plats sains réalisés en toute simplicité** Philips AVENT a développé ce livret de recettes en collaboration avec Judy More, diététicienne et nutritionniste spécialisée dans la nutrition des enfants. Pour le consulter dans son intégralité, rendez-vous sur le site [www.philips.com/AVENT](http://www.philips.com/AVENT)

**DE** **Gesunde Mahlzeiten einfach zubereiten** Dieses Heft wurde von Philips AVENT in Zusammenarbeit mit Judy More, einer staatlich geprüften und auf Kinder spezialisierten Ernährungswissenschaftlerin, entwickelt. Das vollständige Rezeptbuch finden Sie unter: [www.philips.com/AVENT](http://www.philips.com/AVENT)

**NL** **Voedzame maaltijden in een handomdraai** Philips AVENT heeft dit boekje samengesteld in samenwerking met Judy More, een geregistreerd diëtiste en voedingsdeskundige gespecialiseerd in kindervoeding. Ga naar [www.philips.com/AVENT](http://www.philips.com/AVENT) om het receptenboek in zijn geheel te bekijken.

**IT** **Pappe nutrienti facili da preparare** Philips AVENT ha sviluppato questo ricettario insieme a Judy More, dietologa e nutrizionista specializzata in alimenti per bambini. Per vedere tutto il ricettario, vai sul sito [www.philips.com/AVENT](http://www.philips.com/AVENT)

**ES** **Comidas nutritivas fáciles de preparar** Philips AVENT ha desarrollado este libro de recetas en colaboración con Judy More, una especialista en dietética y nutrición especializada en nutrición infantil. Para ver este libro de recetas al completo, visita: [www.philips.com/AVENT](http://www.philips.com/AVENT)

**PT** **Refeições nutritivas fáceis de preparar** A Philips AVENT desenvolveu este guia em colaboração com Judy More, licenciada em nutrição e especializada em nutrição infantil. Para visualizar este livro de receitas completo, visite: [www.philips.com/AVENT](http://www.philips.com/AVENT)

**SE** **Näringsrika måltider på ett enkelt sätt** Philips AVENT har utvecklat den här receptboken i samarbete med Judy More, som är en legitimerad dietist och nutritionist som specialiserar sig på näringslära för barn. Om du vill läsa hela receptboken besöker du: [www.philips.com/AVENT](http://www.philips.com/AVENT)

**NO** **Næringsrike måltider på en enkel måte** Philips AVENT har utviklet denne brosjyren i samarbeid med Judy More, som er autorisert kostholdsekspert og ernæringsfysiolog med spesialisering i barndomsernæring. For å se hele oppskriftsboken kan du gå til: [www.philips.com/AVENT](http://www.philips.com/AVENT)

**DK** **Næringsrige måltider på en nem måde** Philips AVENT har udviklet dette hæfte i samarbejde med Judy More, som er diætist og ernærings ekspert med speciale i børneernæring. Hvis du vil læse hele denne opskriftsbog, skal du gå ind på [www.philips.com/AVENT](http://www.philips.com/AVENT)



**GB First tastes** Start by mixing cereal, such as baby rice or oats, millet or well-mashed cooked rice, with your baby's usual milk. You can also purée cooked vegetables or fruit to a smooth consistency and offer a few teaspoons, during or after a milk feed, once a day. With time you can offer solid foods before the milk feed and then build up on the quantity of solid foods given.



**FR Les premières expériences gustatives** Commencez en mélangeant au lait de bébé des céréales, telles que de la farine de riz, des flocons d'avoine ou de millet, ou encore du riz cuit écrasé. Vous pouvez également préparer des légumes cuits sous forme de purée ou mixer des fruits jusqu'à obtenir une consistance homogène, et en donner quelques cuillères à café à bébé, une fois par jour, pendant ou après le biberon. Après quelque temps vous pourrez commencer à lui donner des aliments solides avant le biberon, puis vous en augmenterez peu à peu la quantité.

**DE Erste Mahlzeiten** Beginnen Sie damit, Getreide, Haferflocken, Hirse oder fein pürierten gekochten Reis unter die Milch für Ihr Baby zu mischen. Sie können auch gekochtes Gemüse oder Obst fein pürieren und Ihrem Baby einmal am Tag während oder nach der Milchmahlzeit einige Teelöffel davon füttern. Mit der Zeit können Sie Ihrem Baby vor der Milchmahlzeit auch feste Nahrung anbieten und die Menge nach und nach erhöhen.

**NL Eerste hapjes** Begin met graanproducten zoals babyrijst, haver, gierst of gepureerde gekookte rijst toe te voegen aan de normale melkvoeding van de baby. U kunt ook gekookte groenten en fruit tot een glad mengsel pureren en uw baby er eenmaal daags tijdens of na de normale melkvoeding een paar theelepels van geven. Na verloop van tijd kunt u voor de melkvoeding wat vast voedsel geven en de hoeveelheid geleidelijk opbouwen.

**IT Primi sapori** Inizia mischiando cereali come riso per bambini, avena, miglio o riso cotto ben amalgamato con il latte che usi di solito per il tuo bimbo. Puoi anche ridurre in purea con una consistenza omogenea verdura o frutta cotta e darne alcuni cucchiaini al tuo bimbo durante o dopo l'allattamento una volta al giorno. Con il tempo potrai dargli alimenti solidi prima dell'allattamento per poi aumentare di volta in volta la quantità di pietanze solide.

**ES Primeras degustaciones** Comienza mezclando cereales, por ejemplo arroz o avena para bebés, mijo o arroz cocido bien machacado, con la leche que normalmente utilices para el bebé. También puedes triturar verduras cocidas o fruta hasta que no tengan grumos y darle un par de cucharaditas durante o después de que tome la leche, una vez al día. Poco a poco podrás darle alimentos sólidos antes de tomar la leche y, después, aumentar la cantidad de los mismos.

**PT Primeiros sabores** Comece por misturar cereais, como papa de arroz ou aveia, milho ou arroz cozido e bem esmagado, no leite normal do seu bebé. Também pode preparar puré de vegetais cozidos ou fruta com uma consistência suave e dar algumas colheres de chá ao bebé uma vez por dia, durante ou após a refeição de leite. Com o passar do tempo, pode dar comida sólida antes do leite e aumentar progressivamente a quantidade de alimentos sólidos.

**SE De första smakerna** Börja med att blanda spannmål, som risgröt eller havre, hirs eller välmosat kokt ris, med barnets vanliga mjölk. Du kan även mosa kokta grönsaker eller frukt till en slät konsistens och ge barnet några teskedar, under eller efter en mjölmåltid, en gång om dagen. Efterhand kan du ge fast föda före mjölmåltiden, och sedan öka mängden fast föda.

**NO De første smakebitene** Begynn med å blande korn, for eksempel babyris eller havre, hirse eller grundig most og kokt ris, med babyens vanlige melk. Du kan også mose kokte grønnsaker eller frukt til de får en jevn konsistens, og tilby noen få teskjeer under eller etter mating med melk, én gang om dagen. Etter hvert kan du tilby fast føde før matingen med melk, og senere øke mengden fast føde du gir.

**DK De første måltider** Begynd med at blande kornprodukter som babyris eller havre, hirse eller grundigt most, kogt ris med din babys normale mælk. Du kan også purere kogte grøntsager eller frugt til en blød konsistens og prøve at give et par teskeer efter mælken en gang om dagen. Med tiden kan du give fast føde inden mælken og derefter øge mængden af fast føde.



**GB** Carrot and sweet potato purée

- 2 carrots (about 180g)
- 1 small sweet potato (about 250g)

1. Trim and peel carrot and sweet potato.
  2. Cut the vegetables into small pieces.
  3. Steam vegetables for 15 min until tender.\*
  4. Blend the vegetables to the desired consistency and add a little of the usual baby's milk or rice if needed to adjust consistency.
  5. Transfer to a bowl and allow to cool.
  6. Serve one portion.
- Refrigerate / freeze the rest for later use.



*\*If you don't have a steamer, put 100ml of water into a saucepan and bring to boil. Add the vegetables and cover with a tight fitting lid. Simmer gently for about 15 min until tender. Check the water to ensure the water has not boiled away, adding more water if necessary.*

**FR** Purée de carottes et de patate douce

- 2 carottes (environ 180 g)
- 1 petite patate douce (environ 250 g)

1. Épluchez les carottes et la patate douce.
2. Coupez les légumes en petits morceaux.
3. Faites-les cuire à la vapeur pendant 15 min jusqu'à ce qu'ils soient tendres.\*
4. Mixez les légumes jusqu'à ce qu'ils aient la consistance désirée, puis ajoutez un peu de lait de bébé ou de riz si nécessaire afin d'ajuster la consistance du mélange.
5. Transférez le mélange dans un bol et laissez refroidir.
6. Servez-en une portion.

Mettez au réfrigérateur / congelez le reste pour une utilisation ultérieure.

*\*Si vous ne possédez pas de cuiseur vapeur, versez 100 ml d'eau dans une casserole et portez à ébullition. Plongez-y les légumes et couvrez à l'aide d'un couvercle à la bonne dimension. Laissez cuire à feu doux pendant 15 min environ, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Vérifiez régulièrement que toute l'eau ne s'est pas évaporée ; rajoutez-en si nécessaire.*

## DE Karotten- und Süßkartoffelpüree

- 2 Karotten (etwa 180 g)
- 1 kleine Süßkartoffel (etwa 250 g)

1. Schälen Sie die Karotten und die Süßkartoffel.

2. Schneiden Sie das Gemüse in kleine Stücke.

3. Dampfgaren Sie das Gemüse 15 Minuten lang, bis es zart ist.\*

4. Mixen Sie das Gemüse, bis es die gewünschte Konsistenz erreicht, und fügen Sie wenn nötig ein wenig von der normalen Babymilch oder etwas Reis hinzu.

5. Geben Sie alles in eine Schüssel und lassen es abkühlen.

6. Füttern Sie eine Portion.

Bewahren Sie den Rest im Kühlschrank auf, oder frieren Sie ihn für später ein.

*\*Wenn Sie keinen Dampfgarer haben, füllen Sie 100 ml Wasser in einen Topf, und bringen Sie es zum Kochen. Geben Sie dann das Gemüse hinzu, und setzen Sie einen gut abdichtenden Deckel auf den Topf. Lassen Sie das Gemüse etwa 15 Minuten lang köcheln, bis es zart ist. Das Wasser sollte während des Garens nicht vollständig verdampfen, geben Sie bei Bedarf neues Wasser hinzu.*

## NL Puree van wortels en zoete aardappel

- 2 wortels (ongeveer 180 g)
- 1 kleine zoete aardappel (ongeveer 250 g)

1. Schrap de wortels en schil de zoete aardappel.

2. Snijd de groenten in kleine stukjes.

3. Stoom de groenten 15 minuten totdat ze zacht zijn.\*

4. Hak en meng de groenten totdat ze de juiste consistentie hebben. Voeg eventueel een beetje van de normale melkvoeding of rijst toe om de consistentie van het mengsel aan te passen.

5. Doe de inhoud over in een kom en laat het afkoelen.

6. Geef de baby een portie.

Vries de rest in of zet het voedsel in de koelkast voor later gebruik.

*\*Als u geen stomer hebt, breng dan 100 ml water aan de kook in een steelpan. Voeg de groenten toe en sluit de pan af met een goed sluitend deksel. Laat de groenten ongeveer 15 minuten sudderen totdat ze zacht zijn. Controleer of het water niet volledig is verdampd en voeg indien nodig meer water toe.*

## IT Purea di carote e patate dolci

- 2 carote (circa 180 g)
- 1 patata dolce piccola (circa 250 g)

1. Pela le carote e la patata dolce.

2. Taglia le verdure in piccoli pezzi.

3. Cuoci a vapore le verdure per 15 min. finché non diventano morbide.\*

4. Frulla le verdure fino ad ottenere la consistenza desiderata e, se necessario, aggiungi un po' di latte o riso per bambini.

5. Trasferisci il tutto in una ciotola e lascia raffreddare.

6. Servine una porzione.

Metti il resto in frigorifero o congelalo per utilizzarlo in seguito.

*\*Se non disponi di un sistema di cottura a vapore, metti 100 ml di acqua in una padella e portala ad ebollizione. Aggiungi le verdure e copri con un coperchio a chiusura ermetica. Lascia cuocere per circa 15 min. finché le verdure non diventano morbide. Controlla l'acqua per assicurarti che non si sia esaurita e aggiungine altra in caso di necessità.*

## ES Puré de zanahoria y boniato

- 2 zanahorias (180 g aproximadamente)
- 1 boniato pequeño (250 g aproximadamente)

1. Pela y corta las zanahorias y el puerro.

2. Corta las verduras en trozos pequeños.

3. Cuece las verduras durante 15 minutos hasta que queden tiernas.\*

4. Bate las verduras hasta obtener la consistencia deseada y añade un poco de la leche que toma normalmente el bebé o arroz si es necesario mejorar la consistencia.

5. Viértelo en un plato hondo y deja que se enfríe.

6. Sirve una ración.

Guarda el resto en la nevera o congélalo para después.

*\*Si no tienes vaporera, pon 100 ml de agua en un cazo y deja que hierva. Añade las verduras y coloca una tapadera que se ajuste bien. Deja que hiervan durante 15 minutos hasta que estén tiernos. Comprueba el agua para asegurarte de que no se ha evaporado y añade más si es necesario.*



**PT** Puré de cenoura e batata-doce

- 2 cenouras (cerca de 180 g)
- 1 batata-doce pequena (cerca de 250 g)

1. Prepare e descasque as cenouras e a batata-doce.
2. Corte os vegetais em pequenos pedaços.
3. Coza os vegetais a vapor durante 15 min. até estarem tenros.\*
4. Triture os vegetais até terem a consistência pretendida e adicione um pouco do leite normal ou da papa de arroz do bebé, caso seja necessário corrigir a consistência.
5. Retire para uma taça e deixe arrefecer.
6. Sirva uma refeição.

Coloque no frigorífico ou congele o restante, para utilizar mais tarde.

*\*Se não tiver uma panela a vapor, coloque 100 ml de água numa frigideira e deixe ferver. Adicione os vegetais e cubra com uma tampa que vede bem. Deixe cozer em lume brando durante cerca de 15 min. até estar tenro. Verifique a quantidade de água para se assegurar de que esta não se evaporou totalmente, adicionando mais, caso seja necessário.*

**SE** Morots- och sötpotatispuré

- 2 morötter (ca 180 g)
- 1 liten sötpotatis (ca 250 g)

1. Ansa och skala moroten och sötpotatisen.
  2. Skär grönsakerna i små bitar.
  3. Ångkoka grönsakerna i 15 min. tills de är mjuka.\*
  4. Mixa grönsakerna till önskad konsistens och lägg till lite av barnets vanliga mjölk eller ris och det behövs för att justera konsistensen.
  5. Häll över i en skål och låt svalna.
  6. Servera en portion.
- Kyl/frys resten för senare användning.

*\*Om du inte har någon ångkokare häller du 100 ml vatten i en kastrull och låter det koka. Lägg i grönsakerna och täck med ett tätslutande lock. Låt dem puttra i ca 15 min. tills de är mjuka. Kontrollera att vattnet inte har kokat bort. Tillsätt mer vatten om det behövs.*



**NO** Puré av gulrot og søtpotet

- 2 gulrøtter (omtrent 180 g)
- 1 liten søtpotet (omtrent 250 g)

1. Skjær til og skrell gulrøttene og søtpoteten.
  2. Skjær grønnsakene i små biter.
  3. Dampkok grønnsakene i 15 min til de er møre.\*
  4. Bland grønnsakene til de får ønsket konsistens, og tilsett litt av babyens vanlige melk eller ris hvis det trengs for å justere konsistensen.
  5. Flytt blandingen over i en bolle, og la den kjøle.
  6. Server én porsjon.
- Sett resten i kjøleskap/fryser for bruk senere.

*\*Hvis du ikke har en dampkoker, kan du ha 100 ml vann i en kasserolle og la det koke opp. Ha i grønnsakene, og dekk til med et tett lokk. La det småkoke forsiktig i omtrent 15 minutter, til grønnsakene er møre. Sjekk at vannet ikke har kokt bort, og ha i mer vann hvis nødvendig.*

**DK** Mos med gulerødder og søde kartofler

- 2 gulerødder (ca. 180 g)
- 1 lille sød kartoffel (ca. 250 g)

1. Skræl gulerod og sød kartoffel.
  2. Skær grøntsagerne i små stykker.
  3. Damp grøntsagerne i 15 min., indtil de er møre.\*
  4. Blend grøntsagerne til den ønskede konsistens, og kom lidt af din babys normale mælk eller ris i, hvis det er nødvendigt for at justere konsistensen.
  5. Kom det i en skål, og lad det køle af.
  6. Servér en portion.
- Kom resten i køleskabet/fryseren til senere brug.

*\*Hvis du ikke har en steamer, skal du komme 100 ml vand i en kasserolle og bringe det i kog. Kom grøntsagerne i, og dæk til med et tætsluttende låg. Lad dem koge svagt i ca. 15 min., indtil de er møre. Hold øje med vandet for at sikre, at det ikke er kogt væk, og kom mere vand i, hvis det er nødvendigt.*

**GB** **Soft chews** By 6 months of age most babies can manage soft lumpy foods, even though they have no teeth. Offer soft "finger foods" to stimulate chewing practice, this will help your baby to be ready for chopped and minced food at the next stage. Be guided by your baby and never leave him or her unattended when eating.

**FR** **Les plats faciles à mâcher** Vers l'âge de 6 mois, la plupart des bébés peuvent manger des aliments grumeleux, même s'ils n'ont pas encore de dents. Donnez à bébé des aliments qui se mangent avec les doigts pour stimuler la mastication ; cela l'aidera à se sentir prêt pour la prochaine étape, lorsqu'il commencera à manger de la nourriture émincée ou hachée. Surveillez bébé à tout instant, ne le laissez pas sans surveillance lorsqu'il mange.

**DE** **Weiche Mahlzeiten** Mit 6 Monaten können Babys in der Regel bereits weiche, leicht stückige Nahrung zu sich nehmen, obwohl sie noch keine Zähne haben. Bieten Sie Ihrem Baby weiches "Fingerfood" an, um es an das Kauen zu gewöhnen. Dadurch fällt es ihm später leichter, auf gehackte und geschnittene Nahrung umzusteigen. Sie werden merken, wofür Ihr Baby schon bereit ist und wofür nicht. Lassen Sie es aber beim Essen niemals unbeaufsichtigt.

**NL** **Zachte prakjes** Als ze zes maanden zijn, kunnen de meeste baby's al zacht voedsel met stukjes erin eten, ook al hebben ze nog geen tanden. Zacht vingervoedsel stimuleert de kauwreflex en bereidt uw baby voor op het eten van fijngehakt voedsel in het volgende stadium. Laat uw baby zelf bepalen wat hij of zij eet en houd altijd toezicht op de baby tijdens het eten.

**IT** **Pappe morbide** A 6 mesi quasi tutti i bimbi possono nutrirsi con alimenti morbidi di una certa consistenza anche se non hanno ancora i denti. Dai qualche "snack" morbido al tuo bimbo per fare in modo che inizi la masticazione e sia pronto, in futuro, per le pietanze a base di alimenti tritati e sminuzzati. Lasciati guidare dal tuo bimbo e non perderlo mai di vista mentre mangia.

**ES** **Comidas blandas** A los seis meses de edad, la mayoría de bebés, incluso si aún no tienen dientes, pueden comer alimentos blandos y con grumos. Dale alimentos blandos para estimular la práctica de masticar. Esto ayudará a tu bebé a prepararse para los alimentos troceados y picados de la siguiente etapa. Deja que tu bebé te guíe y no lo dejes solo cuando coma.

**PT** **Pedaços macios** A partir dos 6 meses de idade, a maioria dos bebés consegue comer pedacinhos macios de comida, apesar de não terem dentes. Dê-lhe alguns "petiscos" para estimular a prática do acto de mastigar; isto irá ajudar o seu bebé a estar preparado para comida picada e triturada durante a próxima fase. Deixe-se guiar pelo seu bebé e nunca o deixe sozinho ou sem vigilância enquanto come.

**SE** **Mjuka tuggor** Vid 6 månaders ålder kan de flesta barn hantera mat med mjuka bitar, trots att de inte har några tänder. Ge barnet mjuk "plockmat" som stimulerar barnet att öva på att tugga. Det förbereder barnet för hackad och finhackad mat, som kommer på nästa nivå. Låt barnet styra, och lämna aldrig honom eller henne utan uppsikt under måltiden.

**NO** **Myke tygg** Ved seks måneders alder kan de fleste babyer spise mat med myke klumper i, selv om de ikke har tenner. Tilby myk "fingermat" for å igangsette tyggevanen dette vil gjøre babyen klar for hakket og oppmalt mat på neste stadium. La babyen veilede deg, og la ham/henne aldri være alene når han/hun spiser.

**DK** **Bløde bidder** Når de er blevet 6 måneder gamle, kan de fleste babyer klare blød, klumpet mad, selvom de ikke har tænder. Giv dem blød "fingermad" for at stimulere tyggevanen. Det er med til forberede din baby til finthakket mad på næste trin. Hold øje med din baby, og lad aldrig ham eller hende ude af syne under spisningen.





**GB** Salmon with sweet potato and courgette

- 1 courgette (about 100g)
- ½ a small sweet potato (about 200g)
- 100g of salmon or white fish fillet (all bones and skin carefully removed)
- ½ tsp fresh herbs (optional)

1. Wash courgette.
2. Peel sweet potato.
3. Cut all the vegetables into small pieces.
4. Add the fish and herbs, and steam\* for 15 min until the fish is cooked right through and the vegetables are tender.
5. Blend the vegetables and fish to the desired consistency adding some water or baby milk if needed.
6. Transfer to a bowl and allow to cool.
7. Serve one portion.

Refrigerate / freeze the rest for later use.

*\*If you don't have a steamer, put 100ml of water into a saucepan and bring to boil. Add the diced vegetables and the fish and cover with a tight fitting lid. Simmer gently for about 15 min until fish is cooked right through and the vegetables are tender. Check the water to ensure the water has not boiled away, adding more water if necessary.*



**FR** Saumon à la courgette et à la patate douce

- 1 courgette (environ 100 g)
- ½ petite patate douce (environ 200 g)
- 100 g de saumon ou de filet de poisson blanc (les arêtes et la peau doivent être retirées avec précaution)
- ½ cuillère à café d'herbes fraîches (facultatif)

1. Lavez la courgette.
2. Épluchez la patate douce.
3. Coupez les légumes en petits morceaux.
4. Faites-les cuire avec le poisson et les herbes à la vapeur\* pendant 15 minutes, jusqu'à ce que le poisson soit cuit à l'intérieur et que les légumes soient tendres.
5. Mixez le mélange jusqu'à ce qu'il ait la consistance désirée ; ajoutez-y de l'eau ou du lait pour bébé si nécessaire.
6. Transférez le mélange dans un bol et laissez refroidir.
7. Servez-en une portion.

Mettez au réfrigérateur / congelez le reste pour une utilisation ultérieure.

*\*Si vous ne possédez pas de cuiseur vapeur, versez 100 ml d'eau dans une casserole et portez à ébullition. Plongez-y les légumes coupés en petits morceaux et le poisson, puis couvrez à l'aide d'un couvercle à la bonne dimension. Laissez cuire à feu doux pendant 15 min environ, jusqu'à ce que le poisson soit cuit à l'intérieur et que les légumes soient tendres. Vérifiez régulièrement que toute l'eau ne s'est pas évaporée ; rajoutez-en si nécessaire.*

**DE** Lachs mit Süßkartoffeln und Zucchini

- 1 Zucchini (etwa 100 g)
- ½ kleine Süßkartoffel (etwa 200 g)
- 100 g Lachs oder weißes Fischfilet (Gräten und Haut sorgfältig entfernen)
- ½ Teelöffel frische Kräuter (wahlweise)

1. Waschen Sie die Zucchini.
2. Schälen Sie die Süßkartoffel.
3. Schneiden Sie das Gemüse in kleine Stücke.
4. Geben Sie den Fisch und die Kräuter hinzu, und dämpfen\* Sie alles 15 Minuten lang, bis der Fisch durch und das Gemüse zart ist.
5. Mixen Sie das Gemüse und den Fisch, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Fügen Sie bei Bedarf etwas Wasser oder Babymilch hinzu.
6. Geben Sie alles in eine Schüssel und lassen es abkühlen.
7. Füttern Sie eine Portion.

Bewahren Sie den Rest im Kühlschrank auf, oder frieren Sie ihn für später ein.

*\*Wenn Sie keinen Dampfgarer haben, füllen Sie 100 ml Wasser in einen Topf, und bringen Sie es zum Kochen. Geben Sie das gewürfelte Gemüse und den Fisch hinzu, und setzen Sie einen gut abdichtenden Deckel auf den Topf. Lassen Sie alles etwa 15 Minuten lang köcheln, bis der Fisch durch und das Gemüse zart ist. Das Wasser sollte während des Garens nicht vollständig verdampfen, geben Sie bei Bedarf neues Wasser hinzu.*

**NL** Zalm met zoete aardappel en courgette

- 1 courgette (ongeveer 100 g)
- ½ zoete aardappel (ongeveer 200 g)
- 100 g zalm- of witvisfilet (graten en huid zorgvuldig verwijderd)
- ½ theelepel verse kruiden (naar keuze)

1. Was de courgette.
2. Schil de zoete aardappel.
3. Snijd alle groenten in kleine stukjes.
4. Voeg de vis en kruiden toe en stoom\* 15 minuten totdat de vis volledig gaar is en de groenten zacht zijn.
5. Hak en meng de groenten en de vis totdat het geheel de juiste consistentie heeft. Voeg indien nodig wat water of babymelk toe.
6. Doe de inhoud over in een kom en laat het afkoelen.
7. Geef de baby een portie.

Vries de rest in of zet het voedsel in de koelkast voor later gebruik.



*\*Als u geen stomer hebt, breng dan 100 ml water aan de kook in een steelpan. Voeg de in blokjes gesneden groenten en vis toe en sluit de pan af met een goed sluitend deksel. Laat ongeveer 15 minuten sudderen totdat de vis helemaal gaar is en de groenten zacht zijn. Controleer of het water niet volledig is verdampft en voeg indien nodig meer water toe.*

**IT** Salmone con patate dolci e zucchine

- 1 zucchini (circa 100 g)
- ½ patata dolce piccola (circa 200 g)
- 100 g di salmone o merluzzo (rimuovi con attenzione tutta la pelle e le spine)
- ½ cucchiaino di erbe fresche (opzionali)

1. Lava la zucchini.
2. Pela la patata dolce.
3. Taglia tutte le verdure in piccoli pezzi.
4. Aggiungi il pesce e le erbe e cuocile a vapore\* per 15 min. finché il pesce risulta ben cotto e le verdure sono morbide.
5. Frulla tutte le verdure e il pesce fino ad ottenere la consistenza desiderata aggiungendo dell'acqua o del latte per bambini se necessario.
6. Trasferisci il tutto in una ciotola e lascia raffreddare.
7. Servine una porzione.

Metti il resto in frigorifero o congelalo per utilizzarlo in seguito.

*\*Se non disponi di un sistema di cottura a vapore, metti 100 ml di acqua in una padella e portala ad ebollizione. Aggiungi le verdure a cubetti e il pesce e copri con un coperchio a chiusura ermetica. Cuoci lentamente per circa 15 min. finché il pesce non risulta ben cotto e le verdure non sono tenere. Controlla l'acqua per assicurarti che non si sia esaurita e aggiungi altra in caso di necessità.*

**ES** Salmón con boniato y calabacín

- Un calabacín (100 g aproximadamente)
- Medio boniato pequeño (200 g aproximadamente)
- 100 g de salmón o un filete de pescado blanco (sin piel y sin espinas)
- Media cucharadita de hierbas frescas (opcional)

1. Lava el calabacín.
2. Pela el boniato.
3. Corta todas las verduras en trozos pequeños.
4. Añade el pescado y las verduras y cuécelos\* durante 15 minutos hasta que el pescado se haga y las verduras estén tiernas.
5. Bate las verduras y el pescado hasta obtener la consistencia deseada y añade más agua o leche para el bebé si es necesario.
6. Viértelo en un plato hondo y deja que se enfríe.
7. Sirve una ración.

Guarda el resto en la nevera o congélalo para después.

*\*Si no tienes vaporera, pon 100 ml de agua en un cazo y deja que hierva. Añade las verduras y el pescado y coloca una tapadera que se ajuste bien. Cuécelo a fuego lento durante 15 minutos hasta que el pescado se haga y las verduras estén tiernas. Comprueba el agua para asegurarte de que no se ha evaporado y añade más si es necesario.*

**PT** Salmão com batata-doce e curgete

- 1 curgete (cerca de 100 g)
- ½ batata-doce pequena (cerca de 200 g)
- 100 g de salmão ou filete de peixe branco (retirar cuidadosamente as espinhas e a pele)
- ½ c.c. de ervas aromáticas frescas (opcional)

1. Lave a curgete.
2. Descasque a batata-doce.
3. Corte os vegetais em pequenos pedaços.
4. Adicione o peixe e as ervas aromáticas e coza a vapor\* durante for 15 min. até o peixe estar totalmente cozido e os vegetais estarem tenros.
5. Triture os vegetais e o peixe até obter a consistência desejada, adicionando água ou leite do bebê, se necessário.
6. Retire para uma taça e deixe arrefecer.
7. Sirva uma refeição.

Coloque no frigorífico ou congele o restante, para utilizar mais tarde.

*\*Se não tiver uma panela a vapor, coloque 100 ml de água numa frigideira e deixe ferver. Adicione o peixe e os vegetais cortados aos cubos e cubra com uma tampa que vede bem. Deixe cozer em lume brando durante cerca de 15 min. até o peixe estar totalmente cozido e os vegetais estarem tenros. Verifique a quantidade de água para se assegurar de que esta não se evaporou totalmente, adicionando mais, caso seja necessário.*

**SE** Lax med sötpotatis och zucchini

- 1 zucchini (ca 100 g)
- ½ liten sötpotatis (ca 200 g)
- 100 g lax eller vit fiskfilé (alla ben och skinnbitar ska vara noggrant bortplockade)
- ½ tsk färsk örter (valfritt)

1. Tvätta zucchini.
2. Skala sötpotatisen.
3. Skär alla grönsaker i små bitar.
4. Tillsätt fisken och örterna, och ångkoka\* i 15 min. tills fisken är genomkokt och grönsakerna är mjuka.
5. Mixa grönsakerna och fisken till önskad konsistens, och lägg till lite vatten eller mjölk om det behövs.
6. Häll över i en skål och låt svalna.
7. Servera en portion.

Kyl/frys resten för senare användning.

*\*Om du inte har någon ångkokare häller du 100 ml vatten i en kastrull och låter det koka. Lägg i de tärnade grönsakerna och täck med ett lock som sluter tätt. Låt det puttra i ca 15 min. tills fisken är genomkokt och grönsakerna är mjuka. Kontrollera att vattnet inte har kokat bort. Tillsätt mer vatten om det behövs.*

**NO** Laks med søtpotet og squash

- 1 squash (omtrent 100 g)
- ½ liten søtpotet (omtrent 200 g)
- 100 g laks eller filet av hvit fisk (alt av ben og skinn må være omhyggelig fjernet)
- ½ teskje friske urter (valgfritt)

1. Vask squashen.
2. Skrell søtpoteten.
3. Skjær alle grønnsakene i små biter.
4. Tilsett fisk og urter, og dampkok\* i 15 minutter, til fisken er helt gjennomkokt og grønnsakene er møre.
5. Bland grønnsakene og fisken til ønsket konsistens. Tilsett litt vann eller babymelk om nødvendig.
6. Flytt blandingen over i en bolle, og la den kjøle.
7. Server én porsjon.

Sett resten i kjøleskap/fryser for bruk senere.

*\*Hvis du ikke har en dampkoker, kan du ha 100 ml vann i en kasserolle og la det koke opp. Ha i de oppskårede grønnsakene og fisken, og dekk til med et tett lokk. La det småkoke forsiktig i omtrent 15 minutter, til fisken er helt gjennomkokt og grønnsakene er møre. Sjekk at vannet ikke har kokt bort, og ha i mer vann hvis nødvendig.*

**DK** Laks med søde kartofler og courgetter

- 1 courgette (ca. 100 g)
- ½ lille sød kartoffel (ca. 200 g)
- 100 g laks eller fileteret hvid fisk (alle ben og skind skal fjernes omhyggeligt)
- ½ tsk. friske urter (kan udelades)

1. Vask courgetten.
2. Skræl den søde kartoffel.
3. Skær grøntsagerne i små stykker.
4. Damp\* fisken, grøntsagerne og de friske urter i 15 min, indtil fisken er kogt igennem, og grøntsagerne er møre.
5. Blend grøntsagerne og fisken til den ønskede konsistens, og kom lidt vand eller moder mælkserstatning i, hvis det er nødvendigt.
6. Kom det i en skål, og lad det køle af.
7. Servér en portion.

Kom resten i køleskabet/fryseren til senere brug.

*\*Hvis du ikke har en steamer, skal du komme 100 ml vand i en kasserolle og bringe det i kog. Kom de udkårte grøntsager og fisken i, og dæk til med et tætsluttende låg. Lad det simre svagt i ca. 15 min, indtil fisken er kogt igennem, og grøntsagerne er møre. Hold øje med vandet for at sikre, at det ikke er kogt væk, og kom mere vand i, hvis det er nødvendigt.*



**GB Chunkier chews** From around nine months babies can begin to eat chopped and minced foods. It is beneficial to include babies in the family mealtime, encourage them to actively participate in feeding themselves and try to make meal times as interesting as possible! You may need to help if they are not able to feed themselves quickly enough to satisfy their hunger.

**FR Les plats avec des morceaux** À partir de l'âge de 9 mois environ, bébé peut commencer à manger des aliments émincés ou hachés. Une bonne attitude à adopter est de faire participer bébé au repas, de l'encourager à manger seul autant que possible et d'essayer de rendre ce moment le plus intéressant possible. Il aura peut-être encore besoin de votre aide s'il ne parvient pas à manger suffisamment vite pour satisfaire sa faim.

**DE Festere Nahrung** Ab etwa 9 Monaten sind Babys bereit für gehackte und geschnittene Nahrung. Es ist empfehlenswert, Ihr Baby am normalen Familienessen teilhaben zu lassen. Ermuntern Sie es, selbstständig zu essen, und versuchen Sie außerdem, das Essen so interessant wie möglich zu gestalten. Helfen Sie Ihrem Baby, wenn es noch nicht gut genug alleine essen kann, um satt zu werden.

**NL Vastere prakjes** Vanaf ongeveer negen maanden kunnen baby's gehakt en gemalen voedsel eten. Het wordt aanbevolen uw baby mee te laten eten met de rest van het gezin om het zelfstandig eten te stimuleren en de maaltijd zo interessant mogelijk te maken! U kunt natuurlijk altijd een helpende hand bieden als uw baby nog wat moeite heeft met het zelfstandig eten.

**IT Pappe più sostanziose** A circa nove mesi i bimbi possono iniziare a mangiare alimenti sminuzzati o triturati. È utile fare in modo che il bimbo partecipi ai pasti della famiglia ed è quindi consigliabile invogliarlo ad autoalimentarsi in modo da rendere questi momenti divertenti. Se non è in grado di alimentarsi autonomamente potrebbe essere necessario aiutarlo in modo da soddisfare il suo appetito.



**ES Comidas más crujientes** A partir de los nueve meses aproximadamente, los bebés pueden comenzar a comer alimentos troceados y picados. Es beneficioso incluir a los bebés en la hora de comer de la familia, animarles a participar activamente en su alimentación y tratar de hacer la hora de la comida lo tan interesante como sea posible. Puede que tengas que ayudarles si no pueden comer lo suficientemente rápido para satisfacer su hambre.

**PT Pedações maiores** Por volta dos nove meses, os bebés podem começar a comer alimentos picados e triturados. É benéfico incluir os bebés nas refeições familiares, encorajando-os a participar activamente na sua própria alimentação e tentando tornar as refeições tão interessantes quanto possível! Poderá ter de ajudar o bebé, caso ele não seja capaz de comer autonomamente com rapidez suficiente para satisfazer a sua fome.

**SE Grövre tuggor** Från ca nio månaders ålder kan barn börja äta hackad och finhackad mat. Det är fördelaktigt att inkludera barnet i familjemåltiderna, uppmuntra dem att aktivt försöka äta själva och göra måltiderna så intressanta som möjligt! Du kan behöva hjälpa till om barnet inte kan äta själv tillräckligt snabbt för att tillfredsställa sin hunger.

**NO Grovere tygg** Fra rundt ni måneders alder kan babyer begynne å spise hakket og oppmalt mat. Det lønner seg at babyer er med når familien skal spise, oppmuntre dem til å delta aktivt i å få i seg maten, og prøv å gjøre spisetiden så spennende som mulig. Det kan hende du må hjelpe til hvis de ikke klarer å få i seg maten raskt nok til å bli mette.

**DK Grovere bidder** Når de er blevet ca. ni måneder, kan babyer begynde at spise hakket og finhakket mad. Det er en god ide at have babyer med til familiens måltid, opmuntre dem til aktivt at spise selv og prøv at gøre måltiderne så interessante som muligt! Du skal muligvis hjælpe til, hvis de ikke er i stand til at håndtere spisningen hurtigt nok til at stille deres sult ved egen hjælp.



**GB** Rice with sweet pepper sauce

- ½ a small leek (about 50g)
- ½ a courgette (about 100g)
- ½ a red pepper (about 100g)
- 3 medium tomatoes (about 350g)
- 1 tsp chopped parsley or ½ tsp mixed herbs (optional)
- 1 tbs tomato purée
- 30g fresh, well cooked rice

1. Wash leek, courgette, red pepper and tomatoes.
2. Deseed the red pepper and tomatoes.
3. Cut the vegetables into small pieces.
4. Add herbs if preferred, and steam vegetables for 15 min until tender.\*
5. Blend the vegetables to the desired consistency and add the tomato purée. To reach the right consistency either, add some more tomato purée to thicken or some boiled water to thin.
6. Transfer to a bowl and allow to cool.
7. Mix the cooked rice with 60ml of sauce.
8. Serve sprinkled with a tablespoon of parmesan or other grated cheese. Refrigerate / freeze the rest for later use.

*\*If you don't have a steamer, put 100ml of water into a saucepan and bring to boil. Add the vegetables and cover with a tight fitting lid. Simmer gently for about 15 min until tender. Check the water to ensure the water has not boiled away, adding more water if necessary.*

**FR** Riz avec de la sauce au poivron doux

- ½ petit poireau (environ 50 g)
- ½ courgette (environ 100 g)
- ½ poivron rouge (environ 100 g)
- 3 tomates de taille moyenne (environ 350 g)
- 1 cuillère à café de persil haché ou ½ cuillère à café de mélange d'herbes (facultatif)
- 1 cuillère à soupe de purée de tomates
- 30 g de riz frais bien cuit

1. Lavez le poireau, la courgette, le poivron rouge et les tomates.
2. Évidez le poivron rouge et les tomates.
3. Coupez les légumes en petits morceaux.
4. Ajoutez des herbes à votre convenance et faites cuire les légumes à la vapeur pendant 15 min, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.\*
5. Mixez les légumes jusqu'à ce qu'ils aient la consistance désirée, puis ajoutez la purée de tomates. Vous pouvez rajouter de la purée de tomates pour épaissir la sauce ou ajouter de l'eau bouillie pour l'éclaircir.
6. Transférez le mélange dans un bol et laissez refroidir.
7. Mélangez le riz cuit avec 60 ml de sauce.
8. Saupoudrez d'une cuillère à soupe de fromage râpé (parmesan ou autre) et servez. Mettez au réfrigérateur / congelez le reste pour une utilisation ultérieure.

*\*Si vous ne possédez pas de cuitiseur vapeur, versez 100 ml d'eau dans une casserole et portez à ébullition. Plongez-y les légumes et couvrez à l'aide d'un couvercle à la bonne dimension. Laissez cuire à feu doux pendant 15 min environ, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Vérifiez régulièrement que toute l'eau ne s'est pas évaporée ; rajoutez-en si nécessaire.*

## DE Reis mit süßer Paprikasoße

- ½ kleine Stange Lauch (etwa 50 g)
- ½ Zucchini (etwa 100 g)
- ½ rote Paprika (etwa 100 g)
- 3 mittlere Tomaten (etwa 350 g)
- 1 Teelöffel gehackte Petersilie oder ½ Teelöffel gemischte Kräuter (wahlweise)
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 30 g frischer, gut gekochter Reis

1. Waschen Sie Lauch, Zucchini, rote Paprika und Tomaten.
2. Entkernen Sie die rote Paprika und die Tomaten.
3. Schneiden Sie das Gemüse in kleine Stücke.
4. Fügen Sie nach Wunsch die Kräuter hinzu, und dampfgaren Sie das Gemüse 15 Minuten lang, bis es zart ist.\*
5. Mixen Sie das Gemüse, bis es die gewünschte Konsistenz erreicht, und fügen Sie das Tomatenmark hinzu. Geben Sie zum Verdünnen etwas abgekochtes Wasser hinzu, oder etwas Tomatenmark, um eine festere Konsistenz zu erhalten.
6. Geben Sie alles in eine Schüssel und lassen es abkühlen.
7. Vermengen Sie den gekochten Reis mit 60 ml Soße.
8. Servieren Sie das Gericht mit einem Esslöffel Parmesan oder einem anderen geriebenen Käse. Bewahren Sie den Rest im Kühlschrank auf, oder frieren Sie ihn für später ein.

\*Wenn Sie keinen Dampfgarer haben, füllen Sie 100 ml Wasser in einen Topf, und bringen Sie es zum Kochen. Geben Sie dann das Gemüse hinzu, und setzen Sie einen gut abdichtenden Deckel auf den Topf. Lassen Sie das Gemüse etwa 15 Minuten lang köcheln, bis es zart ist. Das Wasser sollte während des Garens nicht vollständig verdampfen, geben Sie bei Bedarf neues Wasser hinzu.

## NL Rijst met paprikasaus

- ½ kleine prei (ongeveer 50 g)
- ½ courgette (ongeveer 100 g)
- ½ rode paprika (ongeveer 100 g)
- 3 middelgrote tomaten (ongeveer 350 g)
- 1 theelepel fijngehakte peterselie of ½ theelepel gemengde kruiden (naar keuze)
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 30 g verse, gare rijst

1. Was de prei, courgette, rode paprika en de tomaten.
2. Verwijder de zaadjes uit de rode paprika en de tomaten.
3. Snijd de groenten in kleine stukjes.
4. Voeg indien gewenst kruiden toe en stoom de groenten ongeveer 15 minuten totdat ze zacht zijn.\*
5. Hak en meng de groenten totdat ze de gewenste consistentie hebben en voeg de tomatenpuree toe. Voeg wat extra tomatenpuree toe om het mengsel dikker te maken of voeg wat gekookt water toe om het mengsel dunner te maken.
6. Doe de inhoud over in een kom en laat het afkoelen.
7. Meng de gekookte rijst met 60 ml saus.
8. Bestrooi de maaltijd met een eetlepel geraspte kaas (Parmezaanse of een andere soort). Vries de rest in of zet het voedsel in de koelkast voor later gebruik.

\*Als u geen stomer hebt, breng dan 100 ml water aan de kook in een steelpan. Voeg de groenten toe en sluit de pan af met een goed sluitend deksel. Laat de groenten ongeveer 15 minuten sudderen totdat ze zacht zijn. Controleer of het water niet volledig is verdampd en voeg indien nodig meer water toe.

## IT Riso con salsa di peperone dolce

- ½ porro piccolo (circa 50 g)
- ½ zucchini (circa 100 g)
- ½ peperone rosso (circa 100 g)
- 3 pomodori medi (circa 350 g)
- 1 cucchiaino di prezzemolo tritato oppure ½ cucchiaino di erbe miste (opzionali)
- 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
- 30 g di riso fresco ben cotto

1. Lava il porro, la zucchini, il peperone rosso e i pomodori.
2. Togli i semi al peperone rosso e ai pomodori.
3. Taglia le verdure in piccoli pezzi.
4. Aggiungi le erbe a piacere e cuoci al vapore le verdure per 15 min. finché non sono morbide.\*
5. Frulla le verdure fino ad ottenere la consistenza desiderata e aggiungi il concentrato di pomodoro. Per ottenere la giusta consistenza aggiungi dell'altro concentrato di pomodoro per rapprendere o dell'acqua bollente per diluire il composto.
6. Trasferisci il tutto in una ciotola e lascia raffreddare.
7. Mescola il riso cotto con 60 ml della salsa appena preparata.
8. Servi con un cucchiaino di parmigiano o di altro formaggio grattugiato. Metti il resto in frigorifero o congelalo per utilizzarlo in seguito.

\*Se non disponi di un sistema di cottura a vapore, metti 100 ml di acqua in una padella e portala ad ebollizione. Aggiungi le verdure e copri con un coperchio a chiusura ermetica. Lascia cuocere per circa 15 min. finché le verdure non diventano morbide. Controlla l'acqua per assicurarti che non si sia esaurita e aggiungine altra in caso di necessità.



## ES Arroz con salsa de pimientos dulces

- Medio puerro pequeño (50 g aproximadamente)
- Medio calabacín (100 g aproximadamente)
- Medio pimiento rojo (100 g aproximadamente)
- 3 tomates medianos (350 g aproximadamente)
- Una cucharadita de perejil picado o Media cucharadita de hierbas variadas (opcional)
- Una cucharada de puré de tomate
- 30 g de arroz fresco bien cocido

1. Lava el puerro, el calabacín, el pimiento rojo y los tomates.
2. Quita las semillas al pimiento rojo y a los tomates.
3. Corta las verduras en trozos pequeños.
4. Añade las hierbas si así lo prefieres y cuece las verduras durante 15 minutos hasta que estén tiernas.\*
5. Bate las verduras hasta obtener la consistencia deseada y añade el puré de tomate. Para conseguir la consistencia adecuada, añade más puré de tomate para espesar o más agua hirviendo para aclarar.
6. Viértelo en un plato hondo y deja que se enfríe.
7. Mezcla el arroz cocido con 60 ml de salsa.
8. Espolvorea una cuchara de parmesano o cualquier otro queso rallado y sírvelo. Guarda el resto en la nevera o congelalo para después.

\*Si no tienes vaporera, pon 100 ml de agua en un cazo y deja que hierva. Añade las verduras y coloca una tapadera que se ajuste bien. Deja que hiervan durante 15 minutos hasta que estén tiernas. Comprueba el agua para asegurarte de que no se ha evaporado y añade más si es necesario.

**PT** Arroz com molho de pimento vermelho

- ½ alho francês pequeno (cerca de 50 g)
- ½ curgete (cerca de 100 g)
- ½ pimento vermelho (cerca de 100 g)
- 3 tomates médios (cerca de 350 g)
- 1 c.c. de salsa picada ou ½ c.c. de ervas aromáticas variadas (opcional)
- 1 c.c. de concentrado de tomate
- 30 g de arroz bem cozido fresco

1. Lave o alho francês, a curgete, o pimento vermelho e os tomates.
2. Retire as sementes do pimento vermelho e dos tomates.
3. Corte os vegetais em pequenos pedaços.
4. Adicione as ervas, se desejar, e coza os vegetais a vapor durante 15 min. até estarem tenros.\*
5. Triture os vegetais até obter a consistência desejada e adicione o concentrado de tomate. Para obter a consistência certa, adicione mais concentrado de tomate para espessar ou água fervida para tornar mais líquido.
6. Retire para uma taça e deixe arrefecer.
7. Misture o arroz cozido com 60 ml do molho.
8. Sirva polvilhado com uma colher de sopa de parmesão ou outro queijo ralado. Coloque no frigorífico ou congele o restante, para utilizar mais tarde.

\*Se não tiver uma panela a vapor, coloque 100 ml de água numa frigideira e deixe ferver. Adicione os vegetais e cubra com uma tampa que vede bem. Deixe cozer em lume brando durante cerca de 15 min. até estar tenro. Verifique a quantidade de água para se assegurar de que esta não se evaporou totalmente, adicionando mais, caso seja necessário.

**SE** Ris med söt paprikasås

- ½ liten purjolök (ca 50 g)
- ½ zucchini (ca 100 g)
- ½ röd paprika (ca 100 g)
- 3 medelstora tomater (ca 350 g)
- 1 tsk hackad persilja eller ½ tsk blandade färska örter (valfritt)
- 1 msk tomatpuré
- 30 g färskt, välkokt ris

1. Tvätta purjolöken, zucchinin, den röda paprikan och tomaterna.
2. Ta bort fröna ur paprikan och tomaterna.
3. Skär grönsakerna i små bitar.
4. Lägg till örterna om du önskar det, och ångkoka grönsakerna i 15 min. tills de är mjuka.\*
5. Mixa grönsakerna till önskad konsistens och tillsätt tomatpurén. För att få rätt konsistens kan du antingen göra maten tjockare genom att tillsätta mer tomatpuré, eller tunna ut den genom att tillsätta kokt vatten.
6. Häll över i en skål och låt svalna.
7. Mixa det kokta riset med 60 ml sås.
8. Strö över en matsked parmesan eller någon annan riven ost.

Kyl/frys resten för senare användning.

\*Om du inte har någon ångkokare häller du 100 ml vatten i en kastrull och låter det koka. Lägg i grönsakerna och täck med ett tättslutande lock. Låt dem puttra i ca 15 min. tills de är mjuka. Kontrollera att vattnet inte har kokat bort. Tillsätt mer vatten om det behövs.

**NO** Ris med paprikasaus

- ½ liten purre (omtrent 50 g)
- ½ squash (omtrent 100 g)
- ½ röd paprika (omtrent 100 g)
- 3 mellomstore tomater (omtrent 350 g)
- 1 teskje hakket persille eller ½ teskje blandede urter (valgfritt)
- 1 spiseskje tomatpuré
- 30 g fersk, godt kokt ris

1. Vask purren, squashen, paprikaen og tomatene.
2. Fjern frøene fra paprikaen og tomatene.
3. Skjær grønnsakene i små biter.
4. Tilsett urter hvis ønskelig, og dampkok grønnsakene i 15 minutter til de er møre.\*
5. Bland grønnsakene til de får ønsket konsistens, og tilsett tomatpureen. Hvis du ønsker en tykkere konsistens, kan du tilsette mer tomatpuré. Hvis du ønsker en tynnere konsistens, kan du tilsette litt kokt vann.
6. Flytt blandingen over i en bolle, og la den kjøle.
7. Bland den kokte risen med 60 ml saus.
8. Servér med en spiseskje parmesan eller annen revet ost drysset over. Sett resten i kjøleskap/fryser for bruk senere.

\*Hvis du ikke har en dampkoker, kan du ha 100 ml vann i en kasserolle og la det koke opp. Ha i grønnsakene, og dekk til med et tett lokk. La det småkoke forsiktig i omtrent 15 minutter, til grønnsakene er møre. Sjekk at vannet ikke har kokt bort, og ha i mer vann hvis nødvendig.

**DK** Ris med sød pebersauce

- ½ lille porre (ca. 50 g)
- ½ courgette (ca. 100 g)
- ½ rød peber (ca. 100 g)
- 3 mellemstore tomater (ca. 350 g)
- 1 tsk. hakket persille eller ½ tsk. blandede urter (kan udelades)
- 1 spsk. tomatpure
- 30 g frisk, gennemkogt ris

1. Vask porre, courgette, rød peber og tomater.
2. Fjern kernerne fra den røde peber og tomaterne.
3. Skær grøntsagerne i små stykker.
4. Kom urter i, hvis det ønskes, og damp grøntsagerne i 15 min., indtil de er møre.\*
5. Blend grøntsagerne til den ønskede konsistens, og kom tomatpureen i. For at opnå den rigtige konsistens skal du enten komme mere tomatpure i for at gøre saucen tykkere eller kogt vand for at gøre den tyndere.
6. Kom det i en skål, og lad det køle af.
7. Bland den kogte ris med 60 ml sauce.
8. Drys med en spsk. parmesan eller anden revet ost og server. Kom resten i køleskabet/fryseren til senere brug.

\*Hvis du ikke har en steamer, skal du komme 100 ml vand i en kasserolle og bringe det i kog. Kom grøntsagerne i, og dæk til med et tætsluttende låg. Lad dem koge svagt i ca. 15 min., indtil de er møre. Hold øje med vandet for at sikre, at det ikke er kogt væk, og kom mere vand i, hvis det er nødvendigt.



**GB:** call free **0800 331 6015**  
**IRL:** call free **1800 744 5477**  
**AU:** **1300 364 474**  
**FR:** **0805 025 510** (Appel gratuit sauf surcoût éventuel selon opérateur)  
**BE:** **0800 80 190**  
**LU:** **0800 26 550**  
**DE:** **0800 000 7520** (kostenfrei)  
**AT:** **0800 180 016** (kostenfrei)  
**CH:** **056 266 56 56**  
**NL:** **0800-023 0076**  
**IT:** **800 088774** (Numero gratuito – Il vostro operatore telefonico potrebbe addebitarvi i costi della chiamata)  
**ES:** **900 800 655** (Teléfono local gratuito solamente para clientes en España)  
**PT:** **800 20 47 23**  
**SE:** Tif. **08-725 14 05**  
**NO:** Tif. **24 11 01 00**  
**DK:** Tif. **57 52 81 03**

[www.philips.com/AVENT](http://www.philips.com/AVENT)

Philips AVENT, a business of Philips Electronics UK Ltd.  
Philips Centre, Guildford Business Park, Guildford, Surrey, GU2 8XH

Trademarks owned by the Philips Group.  
© Koninklijke Philips Electronics N.V. All Rights Reserved.

42133 5400 511