

Bigos z kapusty włoskiej z cukinią, pomidorkami i kurczakiem

Bigos z kapusty włoskiej z cukinią i kurczakiem

Tradycyjny bigos w nowoczesnym wydaniu! Nasze danie łączy delikatność kapusty włoskiej z soczystością cukinii i pomidorków, tworząc lekką alternatywę dla klasycznego bigosu. Mięsiste kawałki kurczaka dodają potrawie sytości, a świeży koperek wprowadza aromat, który doskonale komponuje się z pozostałymi składnikami.

Dla kogo?

Ten lekki bigos to doskonała propozycja dla osób dbających o zdrowe odżywianie, ale nie chcących rezygnować z tradycyjnych smaków. Kapusta włoska jest bogatsza w składniki odżywcze niż jej biała kuzynka, a dodatek cukinii i pomidorków zwiększa zawartość witamin. To także świetna opcja dla rodzin z dziećmi – łagodniejszy smak kapusty włoskiej będzie bardziej przystępny dla młodszych podniebień.

Na jaką okazję?

Bigos z kapusty włoskiej sprawdzi się jako **sycący obiad** w chłodniejsze dni, ale jest na tyle lekki, że można go podać również wiosną czy latem. To także doskonałe danie na *nieformalne spotkania rodzinne* czy kolację z przyjaciółmi. Przygotuj większą porcję – następnego dnia smakuje jeszcze lepiej!

Czy wiesz, że?

Kapusta włoska, zwana też włoską, zawiera więcej wapnia, żelaza i witaminy C niż kapusta biała. Jest też łatwiejsza w trawieniu, co czyni ten bigos lżejszym dla żołądka niż tradycyjna wersja. Dodatek świeżego koperku nie tylko wzbogaca smak, ale także wspomaga trawienie.

Dla urozmaicenia

Możesz eksperymentować z tym przepisem dodając grzyby, paprykę lub zastępując kurczaka indykiem. Dla bardziej wyrazistego smaku warto dodać łyżeczkę **wędzonej papryki** lub kilka ziaren jałowca. Bigos doskonale komponuje się z pieczywem razowym lub kaszą.