

Cukinia duszona z marchewką, imbirem i cytryną

Cukinia duszona z marchewką, imbirem i cytryną

Aromatyczne połączenie chrupiącej cukinii z marchewką, wzbogacone rozgrzewającym imbirem i orzeźwiającym smakiem cytryny. To proste danie, które przygotowujemy bez dodatku tłuszczu, zachowując lekkość i pełnię smaku warzyw. Koncentrat pomidorowy nadaje całości głębi, a delikatna nuta ostrej papryki przyjemnie pobudza kubki smakowe.

Dla kogo?

Danie idealne dla osób dbających o linię i zdrowe odżywianie. Bez dodatku tłuszczu, bogate w błonnik i witaminy, stanowi doskonałą propozycję dla wegetarian oraz wszystkich, którzy szukają lekkiego, a jednocześnie sycącego posiłku. Połączenie imbiru i cytryny wspiera odporność, co docenią szczególnie osoby w okresie jesienno-zimowym.

Na jaką okazję?

Sprawdzi się jako szybki obiad w ciągu tygodnia, gdy mamy mało czasu na gotowanie. To również świetna propozycja na lekką kolację, która nie obciąży organizmu przed snem. Podane z kaszą gryczaną będzie pełnowartościowym daniem na rodzinny posiłek, a z eleganckim puree ziemniaczanym może uświetnić nawet bardziej wyjątkowe okazje.

Czy wiesz o tym?

Imbir nie tylko nadaje potrawie charakterystyczny, rozgrzewający aromat, ale również wspomaga trawienie i ma

właściwości przeciwzapalne. W połączeniu z cytryną tworzy duet wspierający odporność i oczyszczanie organizmu z toksyn.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić danie dodając czosnek lub świeże zioła – bazylię, tymianek lub kolendrę. Dla bardziej sycącej wersji dodaj pokrojoną w kostkę paprykę lub garść orzechów nerkowca. Jeśli lubisz orientalne smaki, warto dodać odrobinę sosu sojowego lub pasty curry.