

Dorsz we włoszczyźnie

Dorsz we włoszczyźnie – klasyka w nowoczesnym wydaniu

Delikatny dorsz otulony aromatyczną włoszczyzną to propozycja, która zachwyci nawet najbardziej wymagających smakoszy. Soczyste kawałki ryby, skropione cytryną i delikatnie podsmażone, nabierają głębi smaku w towarzystwie duszonych warzyw. Marchewka i seler w formie słupków oraz krążki pora tworzą kolorową kompozycję, która nie tylko cieszy oko, ale również dostarcza cennych składników odżywczych.

Dla kogo?

Dorsz we włoszczyźnie to idealna propozycja dla osób ceniących lekkie, ale sycące dania. Sprawdzi się zarówno na rodzinny obiad, jak i podczas diety odchudzającej. Dzięki niskiej zawartości tłuszczu i wysokiej zawartości białka, dorsz jest polecany osobom dbającym o linię oraz seniorom, którzy potrzebują łatwostrawnych, ale pełnowartościowych posiłków.

Na jaką okazję?

To danie sprawdzi się doskonale na codzienny obiad, ale również jako lekka kolacja w gronie przyjaciół. Podane z pieczonymi ziemniakami stanowi kompletny posiłek, który zaspokoi głód na długie godziny. Możesz je również przygotować na niedzielny obiad, gdy szukasz alternatywy dla tradycyjnego rosołu.

Czy wiesz, że?

Dorsz to ryba bogata w witaminę D oraz jod, które są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania tarczycy. Połączenie dorsza z

warzywami korzeniowymi tworzy danie o wyjątkowych walorach zdrowotnych, wspierające odporność organizmu, szczególnie w okresie jesienno-zimowym.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić smak potrawy dodając do bulionu kilka ziaren ziela angielskiego i liść laurowy. Dla bardziej wyrazistego smaku, przed podaniem posyp danie świeżo posiekanym koperkiem lub natką pietruszki. Zamiast ziemniaków pieczonych możesz podać kaszę jaglaną lub pęczak.