

Dorsz zapiekany w cebuli

Dorsz zapiekany w cebuli – klasyk w nowoczesnym wydaniu

Dorsz zapiekany w cebuli to danie, które łączy w sobie prostotę przygotowania z wyrazistym smakiem. Soczyste filety z dorsza otulone karmelizowaną cebulą, z dodatkiem świeżych plasterków cytryny i pomidora, tworzą harmonijną kompozycję smaków, która zadowoli nawet najbardziej wymagające podniebienia.

Dla kogo?

Dorsz zapiekany w cebuli to idealna propozycja dla osób ceniących lekkie, ale sycące posiłki. **Bogactwo białka** zawarte w dorszu w połączeniu z aromatyczną cebulą sprawia, że danie to świetnie sprawdzi się zarówno na rodzinny obiad, jak i podczas diety odchudzającej. To również doskonały wybór dla osób, które nie mają zbyt wiele czasu na gotowanie – przygotowanie zajmuje zaledwie kilka minut, a resztę pracy wykonuje piekarnik.

Na jaką okazję?

Ta prosta potrawa sprawdzi się jako *codzienny obiad*, ale również jako eleganckie danie na nieformalną kolację z przyjaciółmi. Podana z pieczonymi ziemniakami i świeżą sałatką stanie się centrum uwagi na stole. To także świetna propozycja na piątkowy obiad, gdy tradycyjnie sięgamy po ryby.

Czy wiesz o tym?

Dorsz to ryba o wyjątkowo delikatnym mięsie, które doskonale przyjmuje aromaty dodatków. Połączenie z cytryną nie tylko

nadaje potrawie świeżości, ale również pomaga w przyswajaniu cennych składników odżywczych zawartych w rybie. Dodatek czosnku wzmacnia walory zdrowotne dania, wspierając odporność organizmu.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić potrawę o zioła – tymianek lub rozmaryn doskonale komponują się z rybą. Dla bardziej wyrazistego smaku dodaj do cebuli kilka plasterków pora lub garść kaparów. Jeśli lubisz ostrzejsze smaki, posyp rybę przed pieczeniem szczyptą chili.