

Dorszowe kokardki

Dorszowe kokardki w aromatycznym sosie pomidorowym

Delikatne kawałki dorsza otulone aksamitnym sosem pomidorowym i podane z kokardkami al dente to prawdziwa uczta dla podniebienia. Ta kompozycja smaków łączy w sobie słodycz pomidorów, aromat wina i świeżość bazylii, tworząc danie, które zachwyci każdego miłośnika kuchni śródziemnomorskiej.

Dla kogo?

Dorszowe kokardki to doskonała propozycja dla całej rodziny. Delikatne mięso dorsza jest bogate w białko i łatwe w trawieniu, a warzywa dostarczają cennych witamin. To danie spodoba się zarówno dorosłym, jak i dzieciom, które z pewnością pokochają zabawny kształt makaronu kokardki i łagodny, pomidorowy smak sosu.

Na jaką okazję?

To danie sprawdzi się idealnie na nieformalny obiad rodzinny lub kolację z przyjaciółmi. Jest wystarczająco eleganckie, by zrobić wrażenie na gościach, a jednocześnie proste w przygotowaniu. Dorszowe kokardki to również świetny pomysł na lekki posiłek w ciepły, letni wieczór, gdy pragniemy czegoś sycącego, ale niezbyt ciężkiego.

Czy wiesz, że?

Dorsz to jedna z najzdrowszych ryb morskich – zawiera cenne kwasy omega-3 oraz witaminy z grupy B. Połączenie go z pomidorami, które są bogate w likopen, tworzy nie tylko smaczne, ale i niezwykle zdrowe danie. Wino dodane podczas

duszenia warzyw nie tylko wzbogaca smak, ale również pomaga wydobyć z pomidorów ich naturalne aromaty.

Dla urozmaicenia

Możesz eksperymentować z różnymi rodzajami makaronu – penne lub tagliatelle również świetnie komponują się z tym sosem. Jeśli lubisz ostrzejsze smaki, dodaj do sosu odrobinę chili lub papryczki peperoncino. Dla bardziej kremowej konsystencji, przed podaniem możesz dodać łyżkę śmietany lub mascarpone.