

Gotowana kukurydza w kolbach w ziołowym masełku

Gotowana kukurydza w kolbach w ziołowym masełku

Soczysta kukurydza w kolbach to klasyk, który nabiera nowego wymiaru dzięki aromatycznemu masełku ziołowemu. Ta prosta przekąska zachwyca intensywnym smakiem i świeżością, a przygotowanie zajmuje zaledwie kilka minut. Kolby gotowane na parze zachowują wszystkie wartości odżywcze, a rozpływające się masło z pietruszką podkreśla ich naturalną słodycz.

Dla kogo?

Gotowana kukurydza w ziołowym masełku to propozycja dla całej rodziny. Dzieci pokochają jej słodki smak i możliwość jedzenia rękoma, a dorośli docenią prostotę i bogactwo smaku. To również świetna opcja dla wegetarian szukających sycącej i pełnowartościowej przekąski.

Na jaką okazję?

Ta kolorowa przekąska sprawdzi się idealnie podczas letniego grilla, pikniku w parku czy jako dodatek do niedzielnego obiadu. Możesz ją również zaserwować jako przystawkę podczas spotkania z przyjaciółmi lub jako szybką przekąskę w ciepły wieczór na tarasie.

Czy wiesz o tym?

Kukurydza to jedno z najstarszych uprawianych zbóż na świecie, znane już od ponad 10 000 lat. Jest bogata w błonnik, witaminy z grupy B oraz antyoksydanty. Połączenie kukurydzy z masłem ziołowym nie tylko poprawia smak, ale również zwiększa

przyswajalność niektórych składników odżywczych.

Dla urozmaicenia

Możesz eksperymentować z dodatkami do masła ziołowego – spróbuj dodać czosnek, sok z cytryny, szczyptę chili lub świeży koperek. Kukurydzę możesz również podać posypaną startym parmezanem lub pokruszoną fetą dla bardziej wyrazistego smaku.