

Kalafior na gorąco w sosie ziołowym

Kalafior na gorąco w sosie ziołowym

Odkryj nowy wymiar smaku kalafiora! Ta prosta, a jednocześnie wyrafinowana potrawa łączy delikatność gotowanego kalafiora z aromatycznym sosem ziołowo-czosnkowym. Sekret tkwi w połączeniu Rosołu szlachetnego drobiowo-warzywnego Knorr, który nadaje głębi smaku, oraz kremowego sosu na bazie jogurtu i śmietany.

Dla kogo?

Danie idealne dla miłośników lekkiej kuchni, którzy cenią sobie warzywa w nowej odsłonie. Sprawdzi się zarówno jako propozycja dla wegetarian, jak i dodatek do dań mięsnych. Dzięki prostocie przygotowania, każdy – nawet początkujący kucharz – poradzi sobie z tym przepisem bez trudu.

Na jaką okazję?

Kalafior w sosie ziołowym świetnie sprawdzi się jako lekki obiad w ciepły dzień, elegancka przystawka na rodzinnym spotkaniu lub jako dodatek do niedzielnego obiadu. To również doskonała propozycja na szybki posiłek w środku tygodnia, gdy brakuje czasu na skomplikowane dania.

Czy wiesz, że?

Kalafior to prawdziwa skarbnica witamin i minerałów. Zawiera znaczące ilości witaminy C, K oraz kwasu foliowego. Dodatkowo, jogurt naturalny w sosie dostarcza probiotyków wspierających zdrowie układu pokarmowego, a zioła nie tylko wzbogacają smak, ale również dostarczają cennych antyoksydantów.

Dla urozmaicenia

Możesz eksperymentować z różnymi ziołami – świetnie sprawdzi się bazylia, tymianek, rozmaryn czy koperek. Dla bardziej wyrazistego smaku dodaj do sosu odrobinę startego parmezanu lub posiekane orzechy. Kalafior możesz również upiec w piekarniku przed polaniem sosem, co nada mu przyjemnie orzechowego aromatu.