

Kalafior szefa

Kalafior Szefa – Prosty Przepis na Wyjątkową Przekąskę

Delikatny kalafior przygotowany metodą **al dente** zachowuje swoją naturalną jędrność i chrupkość, stając się doskonałą bazą dla aromatycznego sosu. Różyczki kalafiora, ugotowane w intensywnym bulionie, nabierają głębi smakowej, jednocześnie pozostając sprężyste pod widelcem. Całość skropiona wykwintnym sosem na bazie *oliwy z oliwek* i *oliwy bazyliowej* z dodatkiem octu cydrowego tworzy harmonijne połączenie, które zwieńczają chrupiące grzanki.

Dla kogo?

Kalafior Szefa to propozycja dla miłośników lekkiej kuchni, osób dbających o zdrowie oraz wszystkich, którzy cenią sobie proste, ale wyraziste smaki. Danie sprawdzi się zarówno jako przekąska dla wegetarian, jak i dodatek do obiadu dla całej rodziny. Jego delikatny charakter docenią również osoby na diecie lekkostrawnej.

Na jaką okazję?

Ten elegancki kalafior idealnie sprawdzi się jako przystawka podczas rodzinnego obiadu, element bufetu na przyjęciu, czy lekka kolacja w ciepły wieczór. Możesz go również przygotować na lunch do pracy – zachowa świeżość i smak nawet po kilku godzinach.

Czy wiesz o tym?

Kalafior to prawdziwa skarbnica witaminy C i przeciwutleniaczy. Gotowanie **al dente** pozwala zachować

większość wartości odżywczych, które tracone są podczas długiego gotowania. Ocet cydrowy nie tylko dodaje charakteru, ale również wspomaga trawienie.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić danie o prażone pestki słonecznika, świeże zioła jak koperek czy natka pietruszki, lub dodać odrobinę tartego parmezanu. Dla bardziej wyrazistego smaku, przed podaniem skrop kalafior sokiem z cytryny i posyp świeżo mielonym czarnym pieprzem.