

Kalafior ziołowy

Kalafior ziołowy w kremowym sosie

Delikatny kalafior otulony aksamitnym sosem z nutą gałki muszkatołowej i świeżych ziół to propozycja, która zachwyci podniebienie każdego smakosza. Całość wzbogacona kostkami szynki i jajka tworzy pełnowartościowe danie, które możesz podać jako obiad lub kolację.

Dla kogo?

Kalafior ziołowy to doskonała propozycja dla osób ceniących **lekkość i wyrazisty smak**. Sprawdzi się zarówno na rodzinnym obiedzie, jak i podczas spotkania z przyjaciółmi. To także świetna opcja dla wegetarian – wystarczy pominąć szynkę, a danie nadal zachowa swój wyjątkowy charakter i wartości odżywcze.

Na jaką okazję?

Elegancki wygląd całego kalafiora polanego kremowym sosem sprawia, że danie świetnie sprawdzi się na *nieformalnych przyjęciach* czy podczas weekendowego obiadu. To również doskonała propozycja na lekką kolację w ciepły wieczór, kiedy mamy ochotę na coś sycącego, ale niezbyt ciężkiego.

Czy wiesz, że?

Kalafior to prawdziwa **skarbnica witamin i minerałów**. Zawiera znaczące ilości witaminy C, K oraz kwasu foliowego. Dodatek gałki muszkatołowej nie tylko wzbogaca smak, ale również wspomaga trawienie. Połączenie kalafiora z ziołami i przyprawą Knorr tworzy harmonijną kompozycję, która podkreśla naturalny smak warzywa.

Dla urozmaicenia

Możesz eksperymentować z dodatkami do tego dania – świetnie sprawdzą się *prażone migdały*, *chrupiący boczek* lub *ser pleśniowy*. Dla bardziej wyrazistego smaku dodaj szczyptę wędzonej papryki lub kilka kropel sosu worcestershire. Kalafior możesz również upiec w piekarniku zamiast gotować, co nada mu lekko orzechowego aromatu.