

# Kurczak z brokułami w sosie serowym

## Kurczak z brokułami w sosie serowym

Delikatne kawałki kurczaka otulone kremowym sosem serowym z dodatkiem aromatycznych brokułów to propozycja, która zachwyci każdego miłośnika comfort food. To danie łączy w sobie soczystość mięsa, chrupkość warzyw i aksamitność sosu w jednej, pysznej kompozycji. Przygotowanie jest proste, a efekt końcowy – niezwykle satysfakcjonujący.

### Dla kogo?

Ten przepis idealnie sprawdzi się zarówno dla zapracowanych rodziców szukających szybkiego obiadu dla rodziny, jak i dla początkujących kucharzy. Połączenie delikatnego kurczaka z kremowym sosem serowym i chrupiącymi brokułami zadowoli nawet najbardziej wymagające podniebienia. To także świetna propozycja dla osób, które chcą przemycić więcej warzyw do swojej diety.

### Na jaką okazję?

Kurczak z brokułami w sosie serowym to doskonały wybór na codzienny obiad, ale równie dobrze sprawdzi się podczas nieformalnego spotkania z przyjaciółmi. Możesz przygotować to danie z wyprzedzeniem i odgrzać tuż przed podaniem. Serwowany z puszystym ryżem stanowi pełnowartościowy posiłek, który z pewnością zrobi wrażenie na gościach.

### Czy wiesz, że?

Brokuły to prawdziwa skarbnica witamin i minerałów. Zawierają więcej witaminy C niż pomarańcze i są bogate w

przeciwutleniacze. Połączenie ich z białkiem z kurczaka i nabiałem tworzy zbilansowany posiłek, który dostarcza organizmowi niezbędnych składników odżywczych.

## **Dla urozmaicenia**

Możesz eksperymentować z różnymi rodzajami serów, dodając np. pleśniowy lub kozi dla bardziej wyrazistego smaku. Zamiast ryżu spróbuj podać to danie z kaszą jaglaną lub pełnoziarnistym makaronem. Dla bardziej wyrazistego smaku dodaj do sosu suszone pomidory lub prażone orzechy.