

Makaron z cukinii zapiekany z pulpecikami w sosie śmietanowo-koperkowym

Makaron z cukinii zapiekany z pulpecikami w sosie śmietanowo-koperkowym

Odkryj nową odsłone klasycznej zapiekanki! Zamiast tradycyjnego makaronu wykorzystaj **cukinię pokrojoną w długie, cienkie paski**, która doskonale imituje spaghetti, jednocześnie dodając lekkości całemu daniu. Soczyste mini pulpeciki, delikatny sos śmietanowo-koperkowy i chrupiąca, złocista skorupka z sera i bułki tartej tworzą kompozycję, która zachwyci podniebienie każdego domownika.

Dla kogo?

Danie idealne dla osób poszukujących *lżejszej alternatywy* dla tradycyjnych zapiekanek makaronowych. Świetnie sprawdzi się na rodzinnym obiedzie, gdy chcesz zaserwować coś sycącego, ale jednocześnie pełnego warzyw. Dzieci z pewnością pokochają małe, soczyste pulpeciki, nawet nie zauważając, że jedzą przy tym sporą porcję cukinii!

Na jaką okazję?

Doskonała propozycja na *codzienny obiad* lub kolację, gdy masz ochotę na coś ciepłego i pożywne. Zapiekanka świetnie sprawdzi się również jako danie na spotkanie z przyjaciółmi – możesz przygotować ją wcześniej, a przed podaniem tylko zapiec na złocisty kolor.

Czy wiesz, że?

Cukinia pokrojona w cienkie paski to doskonała *niskokaloryczna alternatywa* dla tradycyjnego makaronu. Warzywo to zawiera dużo wody, błonnika i witamin, a jednocześnie znacznie mniej węglowodanów niż klasyczne spaghetti. Dzięki temu danie jest lżejsze i bardziej dietetyczne, nie tracąc przy tym na smaku!

Dla urozmaicenia

Spróbuj dodać do sosu **suszone pomidory** lub oliwki, które nadadzą potrawie śródziemnomorskiego charakteru. Możesz również eksperymentować z przyprawami – odrobina tymianku, bazylii czy oregano doskonale podkreśli smak dania. Dla bardziej wyrazistego efektu, zastąp część sera parmezanem lub innym intensywnym serem dojrzewającym.