

Pieczona miruna z czosnkiem na warzywach

Aromatyczna Miruna z Czosnkiem na Warzywach

Delikatna miruna pieczona z czosnkiem na kolorowych warzywach to propozycja na szybki, a jednocześnie pełnowartościowy posiłek. Soczysta ryba otulona aromatem czosnku i przypraw, podana na łóżku z warzyw, zachwyci każdego miłośnika morskich smaków.

Dla kogo?

Ta prosta potrawa sprawdzi się idealnie dla zabieganych osób, które cenią sobie zdrowe i szybkie posiłki. Miruna jest lekkostrawna i bogata w białko, więc doskonale sprawdzi się zarówno na rodzinny obiad, jak i kolację dla osób dbających o linię. Dzięki prostocie przygotowania, nawet początkujący kucharze poradzą sobie z tym przepisem bez problemu.

Na jaką okazję?

Pieczona miruna to świetny pomysł na codzienny obiad, gdy brakuje czasu na skomplikowane dania. Sprawdzi się również jako lekka kolacja w gronie przyjaciół czy rodziny. Dzięki eleganckiemu wyglądowi może być także ciekawą propozycją na nieformalną kolację dla gości.

Czy wiesz, że?

Miruna to ryba bogata w kwasy omega-3 oraz witaminy z grupy B. Połączenie jej z czosnkiem nie tylko wzbogaca smak, ale również wzmacnia właściwości zdrowotne potrawy. Czosnek ma działanie przeciwbakteryjne i wspomaga odporność, co czyni to

danie nie tylko smacznym, ale i prozdrowotnym wyborem.

Dla urozmaicenia

Możesz eksperymentować z różnymi mieszankami warzyw – świetnie sprawdzą się zarówno warzywa śródziemnomorskie, jak i azjatyckie. Zamiast przyprawy indyjskiej wypróbuj zioła prowansalskie lub mieszankę ziół włoskich. Dla bardziej wyrazistego smaku dodaj do warzyw odrobinę białego wina lub soku z cytryny.