

Potrawka z kurczaka z brokułami

Potrawka z kurczaka z brokułami – prosty obiad pełen smaku

Delikatna potrawka z kurczaka z brokułami to doskonały pomysł na szybki, a jednocześnie pełnowartościowy obiad. Soczyste kawałki kurczaka, przyprawione aromatyczną mieszanką Knorr, w połączeniu z chrupiącymi brokułami tworzą harmonijne danie, które zadowoli nawet wybredne podniebienia.

Dla kogo?

Ta potrawka to idealne rozwiązanie dla zapracowanych rodziców, którzy cenią sobie szybkie przygotowanie posiłku bez kompromisów w kwestii smaku. Delikatny jogurt nadaje daniu kremowej konsystencji, a brokuły dostarczają cennych witamin i minerałów, co czyni potrawkę doskonałym wyborem dla całej rodziny, również dla dzieci, które nie zawsze przepadają za warzywami.

Na jaką okazję?

Sprawdzi się zarówno jako codzienny obiad, jak i jako lekka kolacja po intensywnym dniu. Możesz ją również przygotować na nieformalne spotkanie z przyjaciółmi – podana z ryżem lub ziemniakami będzie sycącym daniem, które można przygotować z wyprzedzeniem i podgrzać tuż przed podaniem.

Czy wiesz o tym?

Brokuły to prawdziwa bomba witaminowa – zawierają więcej witaminy C niż pomarańcze! Dodatkowo, połączenie jogurtu z przyprawami tworzy nie tylko kremowy [sos](#), ale także wspomaga

trawienie i dodaje potrawce lekkości.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić potrawkę o inne warzywa – świetnie sprawdzi się dodatek papryki, groszku czy marchewki. Dla bardziej wyrazistego smaku dodaj odrobinę tartego parmezanu przed podaniem lub zastąp część jogurtu śmietanką 18%.