

Zapiekanka ziemniaczana z warzywami

Zapiekanka ziemniaczana z warzywami – prosty przepis na rodzinny obiad

Kremowa zapiekanka ziemniaczana z warzywami to doskonały pomysł na sycący obiad, który zadowoli całą rodzinę. Delikatne puree ziemniaczane stanowi idealną bazę dla soczystych warzyw, a całość dopełniają jajka, które podczas pieczenia tworzą apetyczny wierzch potrawy.

Dla kogo?

Ta zapiekanka to idealne rozwiązanie dla zabieganych rodziców, którzy szukają prostego, ale pełnowartościowego dania. Dzieci pokochają kremową konsystencję ziemniaków, a dorośli docenią harmonię smaków i aromatów. To również świetna propozycja dla wegetarian poszukujących sycących dań bez mięsa.

Na jaką okazję?

Zapiekanka sprawdzi się zarówno na codzienny obiad, jak i na nieformalną kolację z przyjaciółmi. Możesz ją przygotować z wyprzedzeniem i odgrzać przed podaniem. To także doskonały pomysł na wykorzystanie pozostałych w lodówce warzyw, co czyni ją praktycznym daniem „zero waste”.

Czy wiesz, że...

Ziemniaki, będące podstawą tej zapiekanki, to nie tylko źródło węglowodanów, ale również potasu i witaminy C. Połączenie ich z różnorodnymi warzywami sprawia, że danie jest nie tylko smaczne, ale i pełne wartości odżywczych. Dodatek musztardy nie tylko wzbogaca smak, ale również wspomaga trawienie.

Dla urozmaicenia

Możesz eksperymentować z różnymi warzywami w zależności od sezonu – latem dodaj cukinię i paprykę, jesienią postaw na dynię i marchewkę. Dla bardziej wyrazistego smaku, posyp zapiekanek przed podaniem świeżymi ziołami lub startym serem. Jeśli nie jesteś wegetarianinem, możesz wzbogacić danie o podsmażone kawałki boczku lub [kiełbasy](#).