

Udka kurczaka z warzywami

Udka kurczaka z warzywami – prosty przepis na pełen smaku obiad

Aromatyczne **udka kurczaka** pieczone z kolorowymi warzywami to propozycja na szybki i sycący posiłek, który zachwyci całą rodzinę. Soczyste mięso obtoczone w przyprawie Knorr i oleju nabiera wyrazistego smaku, a pieczone warzywa stanowią idealny dodatek, który nie wymaga żadnych dodatkowych przygotowań.

Dla kogo?

To danie sprawdzi się idealnie dla zabieganych osób, które cenią sobie *oszczędność czasu* w kuchni, ale nie chcą rezygnować z pełnowartościowego posiłku. Udka z warzywami to również świetna propozycja dla rodzin z dziećmi – kolorowe warzywa zachęcają najmłodszych do spróbowania, a soczyste mięso zadowoli nawet najbardziej wybredne podniebienia.

Na jaką okazję?

Udka kurczaka z warzywami to doskonały pomysł na codzienny obiad, ale również na *nieformalną kolację* z przyjaciółmi. Serwowane w kamionkach wyglądają niezwykle apetycznie i elegancko, co sprawia, że danie to może być gwiazdą nawet bardziej uroczystych spotkań przy stole.

Czy wiesz o tym?

Pieczenie mięsa razem z warzywami w jednym naczyniu sprawia, że wszystkie smaki i aromaty przenikają się wzajemnie, tworząc harmonijną całość. Dodatkowo, taki sposób przygotowania pozwala zachować więcej wartości odżywczych w warzywach niż podczas gotowania ich w wodzie.

Dla urozmaicenia

Możesz eksperymentować z różnymi warzywami w zależności od sezonu i upodobań. Świetnie sprawdzą się również papryka, bakłażan, marchewka czy bataty. Dla bardziej wyrazistego smaku dodaj świeże zioła – rozmaryn, tymianek lub bazylię. Jeśli lubisz ostrzejsze smaki, wzbogać przyprawę o płatki chili lub świeżo zmielony czarny pieprz.