

Warzywa duszone w bulionie z ryżem

Warzywa duszone w bulionie z ryżem

Proste, a także sycące danie, które rozgrzeje każdego w chłodne dni! Nasze **warzywa duszone w bulionie** to prawdziwa eksplozja smaków i aromatów. Soczyste warzywa, delikatnie podsmażone na oleju, połączone z kremowymi pomidorami i słodką cebulą tworzą idealną kompozycję. Sekret tej potrawy tkwi w **Bulionie na włośczyźnie Knorr**, który nadaje całości głębokiego, wyrazistego smaku. Podane z puszystym ryżem stanowią pełnowartościowy posiłek, który zadowoli nawet najbardziej wymagające podniebienia.

Dla kogo?

Danie idealne dla *zabieganych rodzin* szukających szybkiego, a jednocześnie zdrowego posiłku. Warzywa duszone w bulionie z ryżem to również świetna propozycja dla wegetarian oraz osób dbających o linię – jest lekkie, pełne witamin i doskonale syci.

Na jaką okazję?

Sprawdzi się zarówno jako *codzienny obiad*, jak i lekka kolacja. To także doskonały pomysł na szybki posiłek podczas chłodniejszych dni, gdy potrzebujemy czegoś rozgrzewającego, ale niezbyt ciężkiego. Możesz również przygotować większą porcję na rodzinne spotkanie – z pewnością wszystkim zasmakuje!

Czy wiesz, że?

Duszenie warzyw w bulionie pozwala zachować więcej **wartości**

odżywczych niż podczas gotowania w dużej ilości wody. Dodatkowo, Bulion na włoszczyźnie Knorr zawiera starannie dobrane składniki, które podkreślają naturalny smak warzyw.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić danie dodając *świeże zioła* – bazylię, tymianek czy natkę pietruszki. Dla bardziej sycącej wersji dodaj podsmażone kawałki kurczaka lub tofu. Ryż możesz zastąpić kaszą jaglaną lub quinoą, uzyskując jeszcze bardziej wartościowy posiłek.