

Zapiekane ziemniaki z warzywami

Zapiekane ziemniaki z warzywami – kolorowa uczta dla zmysłów

Soczyste ziemniaki zapiekane z tęczą warzyw to propozycja, która zachwyci nie tylko podniebienie, ale i oko! Delikatnie ugotowane połówki ziemniaków stanowią bazę dla kompozycji słodkiej marchewki, zielonego groszku, chrupiących szparagów oraz kolorowej papryki. Całość dopełnia szpinak dodający potrawie nie tylko koloru, ale i cennych składników odżywczych. Zapiekane w 220 stopniach przez 30 minut pod przykryciem, a następnie przez dodatkowe 10 minut bez przykrycia, warzywa nabierają intensywnego smaku i aromatu. Zwieńczeniem dania jest posypka z tartego parmezanu, który topi się delikatnie na gorących warzywach, tworząc apetyczny, złocisty wierzch.

Dla kogo?

Ta kolorowa zapiekanka to idealna propozycja dla wegetarian oraz osób poszukujących lekkiego, a jednocześnie sycącego dania. Bogactwo warzyw sprawia, że jest to również doskonały wybór dla rodzin z dziećmi, które niechętnie sięgają po zielone składniki.

Na jaką okazję?

Zapiekane ziemniaki z warzywami sprawdzają się zarówno jako samodzielny obiad w ciągu tygodnia, jak i jako dodatek do dań mięsnych podczas rodzinnego obiadu. To także świetna propozycja na kolację z przyjaciółmi – możesz przygotować ją wcześniej i odgrzać tuż przed podaniem.

Czy wiesz, że?

Połączenie ziemniaków z kolorowymi warzywami to nie tylko uczta dla podniebienia, ale również bomba witaminowa. Szparagi są bogate w kwas foliowy, szpinak dostarcza żelaza, a papryka jest jednym z najlepszych źródeł witaminy C.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić zapiekanekę o ulubione zioła – rozmaryn, tymianek czy bazylię. Dla bardziej wyrazistego smaku dodaj czosnek lub czerwoną cebulę. Jeśli lubisz pikantne dania, nie wahaj się dodać odrobiny chili.