

Zapiekanka brokułowa w sosie czosnkowym

Zapiekanka brokułowa w sosie czosnkowym

Kremowa **zapiekanka brokułowa z kurczakiem** to doskonały pomysł na sycący obiad dla całej rodziny. Soczyste kawałki kurczaka, al dente ugotowany makaron i delikatne różyczki brokułów tworzą harmonijną kompozycję, którą dopełnia aksamitny sos czosnkowy na bazie majonezu i śmietany.

Dla kogo?

Ta zapiekanka to idealne danie dla zabieganych osób, które cenią sobie proste i pożywne posiłki. Połączenie białka z kurczaka, węglowodanów z makaronu i witamin z brokułów sprawia, że jest to zbilansowany posiłek, który zaspokoi potrzeby zarówno dorosłych, jak i dzieci. *Brokuły ukryte pod warstwą pysznego sosu to świetny sposób na przemycenie warzyw do diety najmłodszych.*

Na jaką okazję?

Zapiekanka brokułowa sprawdzi się zarówno na codzienny obiad, jak i na nieformalną kolację z przyjaciółmi. Możesz ją przygotować wcześniej i odgrzać przed podaniem, co czyni ją idealnym rozwiązaniem na dni, gdy masz mało czasu na gotowanie. Jest też świetną propozycją na rodzinny obiad w weekend.

Czy wiesz o tym?

Brokuły to prawdziwa bomba witaminowa – zawierają więcej witaminy C niż pomarańcze! Dodatkowo są bogate w błonnik,

witaminy z grupy B oraz składniki mineralne. Czosnek natomiast nie tylko dodaje smaku, ale ma również właściwości antybakteryjne i wspiera odporność.

Dla urozmaicenia

Możesz eksperymentować z tą zapiekanką dodając różne rodzaje makaronu lub zastępując kurczaka indykiem. Dla bardziej wyrazistego smaku dodaj do sosu starty ser żółty lub parmezan. Jeśli lubisz pikantne potrawy, wzbogać [sos](#) o szczyptę chili lub papryki cayenne.