

# Zapiekanka warzywna z oliwkami

## Zapiekanka warzywna z oliwkami – aromatyczny przysmak dla całej rodziny

Kremowa **zapiekanka warzywna z oliwkami** to doskonały pomysł na lekki, a jednocześnie sycący obiad. Soczyste pomidory, chrupiący kalafior i wyraziste oliwki tworzą harmonijne połączenie smaków, które zachwyci nawet najbardziej wymagających smakoszy. Sekret tej potrawy tkwi w delikatnym sosie na bazie Fixu Knorr i śmietany, który otula warzywa aksamitną konsystencją, a aromatyczna posypka z ziół i bułki tartej dodaje całości chrupkości.

### Dla kogo?

Zapiekanka sprawdzi się idealnie jako *danie główne dla wegetarian* poszukujących pełnowartościowego posiłku. Jest również świetną propozycją dla rodzin z dziećmi, które niechętnie sięgają po warzywa – apetyczny wygląd i kremowy [sos](#) skutecznie zachęca maluchy do spróbowania.

### Na jaką okazję?

To **doskonały wybór na codzienny obiad**, gdy brakuje czasu na skomplikowane dania. Sprawdzi się również jako elegancki dodatek do niedzielnego obiadu czy kolacji z przyjaciółmi. Możesz przygotować ją wcześniej i odgrzać tuż przed podaniem.

### Czy wiesz, że...

Kalafior, główny składnik zapiekanki, jest bogatym źródłem

witaminy C i błonnika. Krótkie obgotowanie go przed zapiekaniem pozwala zachować większość wartości odżywczych, a jednocześnie gwarantuje idealną konsystencję w gotowym daniu.

## **Dla urozmaicenia**

Możesz wzbogacić zapiekanekę o *ulubione dodatki* – świetnie sprawdzi się ser żółty, który utworzy apetyczną, złocistą skorupkę, lub kawałki grillowanego kurczaka dla miłośników mięsnych akcentów. Warto też eksperymentować z ziołami – rozmaryn, tymianek czy bazylia nadadzą potrawie zupełnie nowy charakter.