

Zapiekanka z brokułami i kurczakiem

Kremowa zapiekanka z brokułami i kurczakiem

Szukasz pomysłu na **szybki i sycący obiad**? Ta kremowa zapiekanka z brokułami i kurczakiem to strzał w dziesiątkę! Soczyste kawałki grillowanej piersi kurczaka, delikatne różyczki brokułu i kremowy sos serowy tworzą harmonijne połączenie smaków, które zadowoli nawet wybredne podniebienia.

Dla kogo?

Zapiekanka idealnie sprawdzi się jako **danie dla całej rodziny**. Dzieci pokochają kremowy [sos](#) i delikatne kawałki kurczaka, a dorośli docenią pełnowartościowy posiłek, który dostarcza wszystkich niezbędnych składników odżywczych. To także świetna propozycja dla osób, które cenią sobie *proste przepisy* i nie chcą spędzać w kuchni zbyt wiele czasu.

Na jaką okazję?

To danie sprawdzi się zarówno na *codzienny obiad*, jak i na nieformalną kolację z przyjaciółmi. Możesz przygotować je wcześniej i odgrzać przed podaniem, co czyni je idealnym wyborem, gdy spodziewasz się gości, a nie chcesz spędzać całego czasu w kuchni.

Czy wiesz, że?

Brokuły to prawdziwa **bomba witaminowa** – zawierają więcej witaminy C niż pomarańcze! W połączeniu z białkiem z kurczaka i wapniem z sera tworzą zbilansowany posiłek, który dostarcza organizmowi wszystkiego, czego potrzebuje do prawidłowego

funkcjonowania.

Dla urozmaicenia

Możesz eksperymentować z różnymi rodzajami serów – *mozzarella*, *cheddar* czy *ser kozi* nadadzą potrawie zupełnie inny charakter. Zamiast kurczaka możesz użyć indyka lub łososia, a brokuły zastąpić kalafiolem lub mieszanką ulubionych warzyw.