

Zapiekanka z brokułami

Zapiekanka z brokułami – prosty przepis na pełnowartościowy obiad

Szukasz pomysłu na szybki, sycący obiad, który zadowoli całą rodzinę? Nasza zapiekanka z brokułami to strzał w dziesiątkę! To danie łączy w sobie kremowy makaron, soczyste mięso i chrupiące brokuły pod złocistą kołderką sera. Przygotowanie jest banalnie proste – wystarczy sparzyć brokuły, przygotować mięso, wymieszać z makaronem i przyprawami, a następnie zapiec całość do uzyskania apetycznej, chrupiącej skorupki.

Sekret tej zapiekanki tkwi w idealnym połączeniu składników. Delikatne brokuły doskonale komponują się z aromatycznym mięsem, a dodatek curry nadaje całości orientalnego charakteru. Dzięki Knorr Naturalnie Smaczne [sos](#) zyskuje kremową konsystencję i głęboki smak, który przenika wszystkie składniki podczas pieczenia.

Dla kogo?

Zapiekanka makaronowa z brokułami to idealne danie dla zabieganych osób, które cenią sobie proste, jednogarnkowe potrawy. Sprawdzi się zarówno na rodzinny obiad, jak i kolację w gronie przyjaciół. Jej uniwersalny smak przypadnie do gustu zarówno dorosłym, jak i dzieciom.

Na jaką okazję?

To doskonały wybór na codzienny posiłek, gdy brakuje czasu na gotowanie, a chcesz podać coś pożywne i smaczne. Zapiekanka świetnie sprawdzi się również jako danie na wynos do pracy czy szkoły – po podgrzaniu nadal zachowuje swój wspaniały smak.

Czy wiesz, że?

Brokuły to prawdziwa skarbnica składników odżywczych. Są bogate w kwas foliowy, żelazo, witaminę C i beta-karoten. Regularne spożywanie brokułów wspiera odporność organizmu i pozytywnie wpływa na zdrowie.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić zapiekanke o kawałki wędlin, które zalegają w lodówce. To świetny sposób na wykorzystanie resztek i urozmaicenie smaku dania. Możesz również eksperymentować z różnymi rodzajami serów – każdy nada zapiekance inny charakter.