

Zapiekanka z brokułami

Kremowa zapiekanka z brokułami i serem

Delikatne różyczki brokułów otulone aksamitnym sosem serowym i przykryte złocistą warstwą sera – to propozycja, która zachwyci każdego miłośnika warzywnych zapiekanek. Nasze danie łączy w sobie chrupkość al dente gotowanych brokułów z kremową konsystencją sosu przygotowanego na bazie Fixu Spaghetti 4 sery Knorr, tworząc harmonijne połączenie smaków i tekstur.

Dla kogo?

Zapiekanka z brokułami to doskonały wybór dla rodzin z dziećmi, które niechętnie sięgają po warzywa. Kremowy [sos](#) serowy skutecznie maskuje charakterystyczny smak brokułów, zachowując jednocześnie wszystkie wartości odżywcze tego zielonego warzywa. To również świetna propozycja dla wegetarian szukających sycącego i pełnowartościowego dania.

Na jaką okazję?

Sprawdzi się zarówno jako samodzielny obiad w ciągu tygodnia, jak i jako dodatek do niedzielnego obiadu. Możesz ją również przygotować na spotkanie z przyjaciółmi – zapiekanka świetnie komponuje się z lampką białego wina i prostą sałatką. Jej przygotowanie zajmuje niewiele czasu, a efekt zawsze zachwyci gości.

Czy wiesz, że?

Brokuły należą do najbardziej wartościowych warzyw – zawierają więcej witaminy C niż cytryna! Krótkie gotowanie, które zalecamy w przepisie, pozwala zachować maksimum składników

odżywczych. Dodatkowo, połączenie brokułów z nabiałem zwiększa przyswajalność zawartego w nich wapnia.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić zapiekanekę o podsmażony boczek lub szynkę, dodać ulubione przyprawy jak tymianek czy rozmaryn, lub posypać wierzch prażonymi migdałami dla dodatkowej chrupkości. Świetnie sprawdzi się również dodatek innych warzyw – kalafiora, marchewki lub cukinii.