

Zapiekanka z cukinii z wędliną

Zapiekanka z cukinii z wędliną – smak lata na talerzu

Soczysta cukinia, aromatyczna wędlina i kremowy ser tworzą harmonijne połączenie w tej prostej, a jednocześnie wyrafinowanej zapiekance. Delikatnie blanszowana cukinia zachowuje swoją jędrność, a układana warstwami z plasterkami kiełbasy i pomidorów tworzy kolorową kompozycję, która zachwyci oko i podniebienie. Całość dopełniają świeże zioła i intensywny aromat czosnku z Mini kostek Knorr, które nadają potrawie głębi smaku.

Dla kogo?

Zapiekanka z cukinii to doskonała propozycja dla całej rodziny. Dzieci pokochają jej kremową konsystencję, a dorośli docenią bogactwo smaków i aromatów. To także świetna opcja dla osób poszukujących lekkiego, ale sycącego dania na obiad lub kolację.

Na jaką okazję?

Ta kolorowa zapiekanka sprawdzi się zarówno na codzienny obiad, jak i na nieformalną kolację z przyjaciółmi. Możesz ją również przygotować na rodzinne spotkanie – jej prostota i uniwersalny smak zadowolą nawet najbardziej wymagających gości.

Czy wiesz, że?

Cukinia to warzywo o niskiej kaloryczności i wysokiej zawartości wody, dzięki czemu doskonale nawadnia organizm.

Zawiera również luteinę i zeaksantynę – związki korzystnie wpływające na wzrok. Blanszowanie cukinii przed zapiekaniem pozwala zachować jej jędrność i intensywny kolor.

Dla urozmaicenia

Możesz eksperymentować z różnymi rodzajami wędlin – szynka, sałami czy [kiełbasa](#) chorizo nadadzą potrawie inny charakter. Spróbuj też dodać różne gatunki serów – mozzarella nada kremowości, a ser pleśniowy wyrazistego smaku.