

Zapiekanka ze szczupaka z plasterami ziemniaków

Zapiekanka ze szczupaka z plasterami ziemniaków

Klasyczna **zapiekanka ze szczupaka** to doskonały sposób na przygotowanie tej szlachetnej ryby. Delikatne mięso szczupaka w połączeniu z chrupiącymi plasterami ziemniaków i kremową śmietaną tworzy harmonijne danie, które zachwyci każdego miłośnika ryb. Przygotowanie jest proste – wystarczy podzielić rybę na porcje, doprawić, a następnie zapiec z ziemniakami i aromatyczną szalwią.

Dla kogo?

Zapiekanka ze szczupaka to idealna propozycja dla osób ceniących *lekkostrawne* posiłki bogate w wartości odżywcze. Szczupak to ryba o delikatnym, białym mięsie, które jest źródłem pełnowartościowego białka i kwasów omega-3. Danie spodoba się zarówno dorosłym, jak i dzieciom, które zwykle niechętnie sięgają po ryby.

Na jaką okazję?

Ta elegancka zapiekanka sprawdzi się doskonale na **rodzinny obiad** w weekend, ale również jako danie na specjalne okazje. Możesz ją podać podczas kolacji z przyjaciółmi czy świątecznego spotkania. Dzięki prostocie wykonania nie spędzisz całego dnia w kuchni, a efekt zachwyci wszystkich gości.

Czy wiesz o tym?

Szczupak to jedna z najzdrowszych ryb słodkowodnych, ceniona za niską zawartość tłuszczu i wysoką zawartość białka. W tradycyjnej kuchni polskiej szczupak był uznawany za *rybę królewską* i często gościł na stołach szlacheckich. Szałwia dodana do zapiekanki nie tylko wzbogaca smak, ale również wspomaga trawienie.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić zapiekankę dodając **suszone pomidory**, kapary lub posiekane oliwki. Ciekawym dodatkiem będzie też ser – spróbuj z parmezanem lub delikatną mozzarellą. Zamiast śmietany możesz użyć mieszanki śmietany z białym winem, co nada potrawie bardziej wyrafinowany smak.