

# Zapiekany ryż z warzywami

## Zapiekany ryż z warzywami i kurczakiem

Aromatyczny **zapiekany ryż z warzywami** to doskonały pomysł na sycący obiad, który rozgrzeje i nasyci całą rodzinę. Sekret tego dania tkwi w połączeniu delikatnego mięsa z kurczaka z chrupiącymi warzywami korzeniowymi i pełnoziarnistym ryżem, który nabiera głębi smaku dzięki pieczeniu w aromatycznym bulionie.

### Dla kogo?

Danie idealne dla zabieganych osób, które cenią sobie *zdrowe i pełnowartościowe posiłki*. Zapiekanka ryżowa to kompletny obiad zawierający białko, węglowodany i warzywa w jednym naczyniu. Docenią ją zarówno dorośli, jak i dzieci, które zwykle niechętnie sięgają po warzywa korzeniowe.

### Na jaką okazję?

Zapiekany ryż sprawdzi się doskonale na **rodzinny obiad** w weekend, gdy mamy więcej czasu na przygotowanie posiłku. To również świetna propozycja na *kolację z przyjaciółmi* – możesz przygotować ją wcześniej, a przed podaniem tylko podgrzać. Danie prezentuje się elegancko, szczególnie gdy podasz je bezpośrednio w naczyniu żaroodpornym ozdobione świeżymi ziołami.

### Czy wiesz o tym?

Ryż typu paraboiled, polecany do tej zapiekanki, przechodzi specjalny proces obróbki, dzięki któremu zachowuje więcej składników odżywczych niż biały ryż. *Ciemny ryż* natomiast

zawiera więcej błonnika i ma niższy indeks glikemiczny, co sprawia, że danie jest bardziej sycące i zdrowsze.

## Dla urozmaicenia

Podstawowy przepis możesz łatwo modyfikować według upodobań. Spróbuj dodać **zielony groszek**, czerwoną paprykę lub cukinię. Możesz też zastąpić kurczaka indykiem lub tofu dla wersji wegetariańskiej. Zapiekanekę podawaj z lekką surówką z kapusty pekińskiej, która doskonale zrównoważy sycący charakter dania.