

Aromatyczna włoska sałatka caprese

Aromatyczna włoska sałatka caprese z awokado

Klasyczna włoska sałatka caprese zyskuje nowy, egzotyczny wymiar dzięki dodatkowi kremowego awokado. To proste, a jednocześnie wyrafinowane danie łączy w sobie soczyste pomidory, delikatne awokado i aromatyczną bazylię, tworząc harmonijną kompozycję smaków i kolorów. Całość skropiona sokiem z cytryny i oliwą z oliwek to prawdziwa uczta dla podniebienia.

Dla kogo?

Sałatka caprese z awokado to doskonała propozycja dla miłośników kuchni śródziemnomorskiej, wegetarian oraz osób dbających o zdrowe odżywianie. Bogata w zdrowe tłuszcze, witaminy i przeciwutleniacze, stanowi pełnowartościowy posiłek, który zaspokoi nawet najbardziej wymagające podniebienia.

Na jaką okazję?

Ta kolorowa sałatka sprawdzi się jako *lekki lunch* w upalny dzień, **elegancka przystawka** na przyjęciu lub dodatek do grillowanych dań. Możesz ją również zaserwować jako samodzielne danie na romantyczną kolację we włoskim stylu lub nieformalny obiad z przyjaciółmi.

Czy wiesz, że?

Tradycyjna sałatka caprese pochodzi z wyspy Capri i symbolizuje kolory włoskiej flagi: czerwony (pomidory), biały

(mozzarella) i zielony (bazylia). Dodanie awokado to nowoczesna interpretacja tego klasycznego dania, która wzbogaca je o kremową teksturę i dodatkowe wartości odżywcze.

Dla urozmaicenia

Możesz eksperymentować z różnymi rodzajami pomidorów – koktajlowe, malinowe czy bawole serce nadadzą sałatce inny charakter. Spróbuj dodać garść rukoli dla pikantnego akcentu lub zastąp sok z cytryny balsamicznym octem. Dla bardziej sycącej wersji, uzupełnij sałatkę o kulki mozzarelli lub kawałki grillowanego kurczaka.