

Kolorowa sałatka z bobem

Kolorowa sałatka z bobem – letnia uczta dla oczu i podniebienia

Nasza **kolorowa sałatka z bobem** to prawdziwa eksplozja smaków i barw na talerzu. Delikatny bób ugotowany *al dente* stanowi doskonałą bazę dla intensywnych dodatków. Chrupiąca szynka szwarcwaldzka dodaje wyrazistości, a soczyste pomidorki koktajlowe w dwóch kolorach wprowadzają świeżość i soczystość. Całość dopełniają zielone i czarne oliwki oraz aromatyczna oliwa czosnkowa.

Dla kogo?

Sałatka idealnie sprawdzi się zarówno dla miłośników lekkiej kuchni, jak i dla osób poszukujących pełnowartościowego posiłku. Bób dostarcza cennego białka roślinnego, a dodatek szynki zadowoli nawet największych mięsożerców. To propozycja dla całej rodziny – kolorowa kompozycja zachęci do jedzenia nawet najmłodszych.

Na jaką okazję?

To doskonały pomysł na **letni lunch** w ogrodzie, kolację w gronie przyjaciół czy rodzinny obiad. Sałatka świetnie sprawdzi się jako samodzielne danie lub jako dodatek do grillowanych mięs. Możesz ją również zabrać na piknik – wystarczy zapakować składniki oddzielnie i połączyć je tuż przed podaniem.

Czy wiesz, że?

Bób to prawdziwa skarbnica składników odżywczych. Zawiera dużo białka, błonnika oraz witamin z grupy B. Najlepiej smakuje

wiosną i wczesnym latem, kiedy jest młody i delikatny. Prażony sezam nie tylko wzbogaca smak sałatki, ale również dostarcza cennego wapnia i zdrowych tłuszczów.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić sałatkę o ser feta lub mozzarellę. Świetnie sprawdzi się również dodatek orzechów włoskich lub pestek dyni. Zamiast szynki szwarcwaldzkiej możesz użyć boczku lub podsmażonych kawałków kurczaka. Sałatkę podawaj z pełnoziarnistym pieczywem dla bardziej sycącego posiłku.