

Kolorowa sałatka z dynią w sosie musztardowo miodowym

Kolorowa sałatka z dynią w sosie musztardowo-miodowym

Ta **aromatyczna sałatka** to prawdziwa eksplozja kolorów i smaków! Soczysta dynia pieczona z masłem, kremowa feta, słodko-kwaśne suszone pomidory i żurawina tworzą idealną kompozycję, która zachwyci podniebienie. Całość skropiona wyjątkowym sosem musztardowo-miodowym z nutą soku pomarańczowego i żurawinowego to prawdziwa uczta dla zmysłów.

Dla kogo?

Idealna propozycja dla miłośników **zdrowych i sycących posiłków**. Kasza bulgur dostarcza cennych węglowodanów, dynia jest bogata w witaminy, a mix pestek zapewnia niezbędne kwasy tłuszczowe. To doskonały wybór zarówno dla wegetarian, jak i osób dbających o zbilansowaną dietę.

Na jaką okazję?

Kolorowa sałatka z dynią sprawdzi się jako **elegancka przystawka** na rodzinnym obiedzie, lekka kolacja lub danie na lunch do pracy. Jej atrakcyjny wygląd i wyrazisty smak uświetnią również spotkanie z przyjaciółmi czy romantyczną kolację we dwoje.

Czy wiesz, że?

Dynia to prawdziwy **superfood jesieni**! Zawiera beta-karoten, witaminę C i błonnik. Pieczenie dyni z masłem nie tylko wzbogaca jej smak, ale również zwiększa przyswajalność cennych składników odżywczych. Dodatek chili z wędzoną papryką pobudza

metabolizm i nadaje potrawie charakteru.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić sałatkę o **prażone orzechy włoskie** lub migdały dla dodatkowej chrupkości. Latem świetnie sprawdzi się z dodatkiem świeżych truskawek zamiast żurawiny. Zimą możesz zastąpić dynię batatem, a dla miłośników intensywnych smaków polecamy dodanie kilku plasterków czerwonej cebuli.