

Kolorowa sałatka z grillowanymi szparagami oraz papryką

Kolorowa sałatka z grillowanymi szparagami i papryką

Wiosenna eksplozja smaków i kolorów na Twoim talerzu! Ta **soczysta sałatka** łączy w sobie delikatność grillowanych szparagów z wyrazistym charakterem papryki. Idealnie zbalansowane składniki tworzą harmonijną kompozycję, która zachwyci nawet najbardziej wymagające podniebienia.

Dla kogo?

Sałatka doskonale sprawdzi się zarówno dla miłośników lekkiej kuchni, jak i osób poszukujących **zdrowej alternatywy** na codzienny posiłek. Bogactwo witamin i składników odżywczych czyni ją idealnym wyborem dla dbających o linię oraz zwolenników zbilansowanej diety. To propozycja dla każdego, kto ceni sobie *świeżość i naturalny smak warzyw*.

Na jaką okazję?

Sprawdzi się jako **elegancka przystawka** podczas rodzinnego obiadu, lekka kolacja w ciepły wieczór lub dodatek do grillowanego mięsa podczas spotkania z przyjaciółmi. Jej kolorowy wygląd urozmaici każdy stół – od codziennych posiłków po uroczyste przyjęcia na świeżym powietrzu.

Czy wiesz o tym?

Szparagi to prawdziwe *superfood* – zawierają mnóstwo błonnika, witamin i przeciwutleniaczy. Grillowanie wydobywa z nich

słodkawy aromat i podkreśla ich naturalny smak. W połączeniu z papryką bogatą w witaminę C tworzą duet idealny dla wzmocnienia odporności.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić sałatkę o **grzanki czosnkowe**, orzechy włoskie lub ser feta, który doda kremowej tekstury. Eksperymentuj z dressingiem dodając odrobinę miodu lub soku z cytryny dla bardziej wyrazistego smaku. Latem spróbuj dodać grilowaną cukinię lub bakłażana, a jesienią – pieczoną dynię.