

Lekka sałatka z kurczaka

Lekka sałatka z kurczaka – idealna na letni obiad

Marzysz o **pysznym, lekkim daniu**, które zaspokoi głód, ale nie obciąży żołądka? Nasza sałatka z kurczaka to strzał w dziesiątkę! Soczyste kawałki grillowanego mięsa w połączeniu ze świeżymi warzywami tworzą harmonijną kompozycję smaków, która zachwyci każdego.

Dla kogo?

Ta **sałatka z kurczaka** to doskonały wybór dla osób dbających o linię i zdrowe odżywianie. Bogate w białko mięso drobiowe w połączeniu z warzywami dostarcza cennych składników odżywczych, a jednocześnie jest lekkostrawne. *Idealna propozycja dla aktywnych osób*, które potrzebują energii, ale nie chcą czuć ciężkości po posiłku.

Na jaką okazję?

Sprawdzi się zarówno jako **szybki obiad w ciągu tygodnia**, jak i elegancka przystawka podczas spotkania z przyjaciółmi. Możesz podać ją indywidualnie na talerzach, tworząc efektowną kompozycję, lub w większej salaterce, z której każdy nałoży sobie porcję. To także świetny pomysł na *lekką kolację w ciepły, letni wieczór*.

Czy wiesz, że...?

Marynowanie kurczaka przed grillowaniem nie tylko nadaje mu wspaniały smak, ale również sprawia, że mięso pozostaje soczyste i delikatne. *Warto poświęcić kilka godzin na marynowanie* – efekt końcowy z pewnością wynagrodzi

cierpliwość!

Dla urozmaicenia

Możesz eksperymentować z dodatkami do tej sałatki. Spróbuj dodać **awokado, orzechy włoskie lub suszone żurawiny**. Ciekawym urozmaicheniem będzie również zmiana rodzaju sera – zamiast tartego możesz użyć pokruszonej fety lub koziego sera. Dla bardziej wyrazistego smaku dodaj świeże zioła, takie jak *bazylia* czy *kolendra*.