

Makaronowa sałatka z rukolą na zielono

Makaronowa sałatka z rukolą na zielono

Lekka, orzeźwiająca i pełna smaku **makaronowa sałatka z rukolą na zielono** to doskonała propozycja na szybki obiad lub kolację. Połączenie delikatnego makaronu, soczystej piersi z kurczaka i pikantnej rukoli tworzy harmonijną kompozycję, która zachwyci podniebienie każdego smakosza. Kremowy sos na bazie śmietany i majonezu, wzbogacony aromatem kostki rosołowej, idealnie łączy wszystkie składniki, nadając potrawie wyrazisty charakter.

Dla kogo?

Ta sałatka to idealna propozycja dla zabieganych osób, które cenią sobie szybkie, a jednocześnie pełnowartościowe posiłki. Sprawdzi się również jako lekka kolacja dla całej rodziny lub jako danie dla osób dbających o linię, które nie chcą rezygnować z pełni smaku.

Na jaką okazję?

Makaronowa sałatka z rukolą doskonale sprawdzi się jako danie na letni obiad, kolację w gronie przyjaciół czy jako dodatek do grilla. To również świetna propozycja na lunch do pracy czy szkoły – wystarczy zapakować ją do szczelnego pojemnika!

Czy wiesz, że?

Rukola, główny składnik tej sałatki, znana była już w starożytnym Rzymie, gdzie ceniono ją nie tylko za charakterystyczny, lekko orzechowy smak, ale również za

właściwości zdrowotne. Jest bogata w witaminę C, potas i żelazo, co czyni naszą sałatkę nie tylko smaczną, ale i zdrową.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić sałatkę o *suszone pomidory*, *orzechy włoskie* lub *ser feta*, które dodadzą jej nowego wymiaru smakowego. Dla bardziej wyrazistego smaku, dodaj do sosu odrobinę *musztardy Dijon* lub zastąp część majonezu *jogurtem greckim*.