

Moja sałatka różności

Sałatka Różności z Grillowanym Kurczakiem

Kolorowa **sałatka różności** to prawdziwa uczta dla oczu i podniebienia. Soczyste kawałki grillowanej piersi z kurczaka, chrupiące marchewkowe kwiatki i aromatyczny sezam tworzą kompozycję, która zachwyci każdego miłośnika lekkich, a jednocześnie sycących dań.

Dla kogo?

Idealna propozycja dla osób ceniących *zdrowe odżywianie* bez rezygnacji z wyrazistego smaku. Połączenie delikatnego mięsa z chrupiącymi warzywami i nutą prażonego sezamu zadowoli nawet wybredne podniebienia. To doskonały wybór zarówno dla zapracowanych, jak i dla tych, którzy lubią eksperymentować w kuchni.

Na jaką okazję?

Ta efektowna sałatka sprawdzi się jako *lekki obiad* w ciepły dzień, ale również jako elegancka przystawka podczas rodzinnego obiadu czy spotkania z przyjaciółmi. Kolorowe marchewkowe kwiatki nadają jej wyjątkowego charakteru, dzięki czemu może być ozdobą każdego stołu.

Czy wiesz o tym?

Sezam, który dodaje sałatce orzechowego aromatu, jest jedną z najstarszych roślin oleistych uprawianych przez człowieka. Zawiera cenne minerały, w tym wapń i żelazo. Prażenie ziaren sezamu wydobywa ich głęboki, intensywny aromat, który doskonale komponuje się z grillowanymi składnikami.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić sałatkę o *świeże zioła* – bazylia czy rukola dadzą jej pikantnego charakteru. Zamiast kukurydzy spróbuj dodać grillowaną paprykę lub suszone pomidory. Dla bardziej wyrazistego smaku skrop całość sosem balsamicznym lub posyp pokruszonym serem feta.