

Owoce morza z makaronem na sałacie

Owoce morza z makaronem na sałacie – letnia uczta dla podniebienia

Wyobraź sobie **delikatne owoce morza** połączone z *al dente* ugotowanym makaronem, wszystko to na chrupiącym łożu z sałaty. Ta kompozycja smaków przeniesie Cię prosto na śródziemnomorskie wybrzeże! Aromatyczny boczek dodaje głębi smaku, a czosnek i zioła prowansalskie dopełniają całości swoim charakterystycznym aromatem.

Dla kogo?

Danie idealne dla miłośników kuchni śródziemnomorskiej i owoców morza. Spodoba się zarówno osobom ceniącym lekkie posiłki, jak i tym, którzy szukają sycącej, ale niezalegającej kolacji. To propozycja dla całej rodziny – dzieci również pokochają makaron w tej odsłonie!

Na jaką okazję?

Doskonała propozycja na *letni obiad w ogrodzie* lub na tarasie. Sprawdzi się również jako efektowna przystawka podczas spotkań z przyjaciółmi czy rodzinnych uroczystości. To także świetny pomysł na romantyczną kolację we dwoje przy lampce białego wina.

Czy wiesz, że?

Owoce morza są bogatym źródłem **białka i jodu**, a także zawierają cenne kwasy omega-3. Połączenie ich z makaronem i świeżymi warzywami tworzy zbilansowany posiłek, który dostarcza organizmowi niezbędnych składników odżywczych.

Dla urozmaicenia

Możesz eksperymentować z rodzajami makaronu – świetnie sprawdzi się zarówno penne, jak i farfalle czy spaghetti. Jeśli lubisz ostrzejsze smaki, dodaj odrobinę chili. Możesz też wzbogacić danie o *świeże zioła* – bazylię lub kolendrę.