

Owocowo- pikantna sałatka

Owocowo-pikantna sałatka z melonem i awokado

Odkryj niesamowite połączenie słodkości owoców i pikantnej nuty chili w tej wyjątkowej sałatce! Soczyste kawałki melona i kremowe awokado tworzą idealny duet, który przełamuje ostrość papryczki chili i aromatycznej kolendry. To **lekkie i orzeźwiające danie** doskonale sprawdzi się jako przystawka lub lekki posiłek w ciepłe dni.

Dla kogo?

Ta sałatka to idealny wybór dla miłośników nieoczywistych połączeń smakowych. Przypadnie do gustu osobom ceniącym *zdrowe i kolorowe posiłki* oraz tym, którzy lubią eksperymentować w kuchni. Dzięki połączeniu białka z szynki i zdrowych tłuszczów z awokado, stanowi też świetną propozycję dla osób dbających o zbilansowaną dietę.

Na jaką okazję?

Sałatka sprawdzi się doskonale jako **efektowna przystawka** na letnim grillu, rodzinnym obiedzie czy spotkaniu z przyjaciółmi. Jej nietypowe połączenie smaków z pewnością zaskoczy gości i stanie się tematem rozmów przy stole. Możesz ją również przygotować na lekki lunch w pracy lub kolację w upalne dni.

Czy wiesz, że?

Połączenie owoców z chili to nie tylko ciekawy eksperyment kulinarny, ale także **zdrowy wybór**. Papryczki chili zawierają kapsaicynę, która przyspiesza metabolizm, a melon i awokado

dostarczają cennych witamin i minerałów. Dodatkowo, kolendra pomaga w trawieniu i nadaje potrawie charakterystyczny, orzeźwiający aromat.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić sałatkę o *garść rukoli* lub szpinaku, dodać prażone pestki słonecznika dla chrupkości lub zastąpić szynkę grillowanym kurczakiem. Świetnie sprawdzi się również dodatek sera feta lub mozzarelli. Dla bardziej wyrazistego smaku, spróbuj dodać odrobinę miodu do sosu.