

Rozgrzewająca sałatka w papryce

Rozgrzewająca sałatka w papryce – orientalna uczta w kolorowej oprawie

Wyobraź sobie danie, które łączy w sobie sycące ziarno, soczyste mango i aromatycznego kurczaka, a wszystko to podane w naturalnym „naczyniu” z kolorowej papryki. Nasza rozgrzewająca sałatka to prawdziwa eksplozja smaków Bliskiego Wschodu, która rozgrzeje Cię w chłodne dni i przeniesie w egzotyczną podróż kulinarną.

Dla kogo?

Idealna propozycja dla miłośników kuchni orientalnej oraz osób poszukujących pełnowartościowego, a jednocześnie lekkiego posiłku. Połączenie bulguru, pęczaku i soczewicy z delikatnym mięsem kurczaka zadowoli zarówno fanów zbilansowanych posiłków, jak i tych, którzy cenią sobie różnorodność tekstur i smaków na talerzu.

Na jaką okazję?

Doskonała na nieformalny obiad z przyjaciółmi, lekką kolację lub jako efektowne danie na przyjęciu w stylu bufetu. Kolorowe papryki wypełnione aromatyczną mieszanką to nie tylko uczta dla podniebienia, ale również dla oczu – z pewnością zrobią wrażenie na Twoich gościach!

Czy wiesz, że?

Bulgur to popularne ziarno w kuchni bliskowschodniej, które

przeszło proces parowania i suszenia, dzięki czemu zachowuje cenne składniki odżywcze i błyskawicznie się gotuje. W połączeniu z pęczakiem i soczewicą tworzy mieszankę bogatą w białko roślinne i błonnik.

Dla urozmaicenia

Możesz eksperymentować z przyprawami, dodając kardamon, cynamon lub kminek dla jeszcze bardziej orientalnego charakteru. Zamiast mango sprawdzi się również ananas lub brzoskwinia. Jeśli preferujesz wersję wegetariańską, zastąp kurczaka tofu lub dodatkową porcją soczewicy.