

Ryżowa sałatka pachnąca koprem włoskim

Ryżowa sałatka pachnąca koprem włoskim

Aromatyczna sałatka ryżowa z koprem włoskim to **doskonała propozycja na lekki posiłek** pełen wyrazistych smaków. Połączenie białego i dzikiego ryżu tworzy ciekawą bazę, którą wzbogacają świeże warzywa i owoce. Koper włoski nadaje całości charakterystyczny anyżowy aromat, a soczyste winogrona i rodzynki wprowadzają przyjemną słodycz.

Dla kogo?

Sałatka jest idealna dla osób ceniących *lekkie, ale sycące dania*. Sprawdzi się zarówno jako samodzielny posiłek dla wegetarian, jak i jako dodatek do grillowanych mięs czy ryb. Dzięki zawartości orzechów i różnorodnych warzyw, dostarcza wielu wartości odżywczych, co docenią osoby dbające o zdrowe odżywianie.

Na jaką okazję?

Ta kolorowa kompozycja będzie **gwiazdą letniego pikniku** lub grilla w ogrodzie. Równie dobrze sprawdzi się jako element bufetu na rodzinnym spotkaniu czy jako lunch do pracy. Możesz ją przygotować z wyprzedzeniem, co czyni ją praktycznym wyborem na różne okazje.

Czy wiesz, że?

Koper włoski, główny składnik tej sałatki, znany jest ze swoich właściwości wspomagających trawienie. Dodatek soku pomarańczowego i skórki nie tylko wzbogaca smak, ale również

dostarcza witaminy C. Dziki ryż natomiast nie jest tak naprawdę ryżem, a trawą wodną bogatą w białko i błonnik.

Dla urozmaicenia

Sałatkę możesz wzbogacić *dowolnym rodzajem sera* – żółtym, pleśniowym czy fetą. Szczególnie dobrze komponuje się z camembertem z orzechami. Możesz też dodać grillowanego kurczaka dla bardziej sycącej wersji lub zastąpić winogrona kawałkami jabłka dla innego profilu smakowego.