

Sałata lodowa z owocami morza à la marinara

Sałatka Marinara z Owocami Morza

Odkryj smak lata z naszą **sałatką marinara z owocami morza** – lekką, orzeźwiającą propozycją, która przeniesie Cię prosto na śródziemnomorskie wybrzeże. Chrupiąca sałata lodowa w połączeniu z delikatnymi owocami morza tworzy harmonijne połączenie smaków, które zachwyci każde podniebienie.

Dla kogo?

Ta wykwintna sałatka to doskonały wybór dla miłośników owoców morza oraz osób ceniących lekkie, ale sycące posiłki. Idealna propozycja dla tych, którzy dbają o linię, ale nie chcą rezygnować z wyrazistych smaków. Połączenie białka z owoców morza z chrupiącą sałatą i aromatycznymi dodatkami zadowoli nawet najbardziej wymagających smakoszy.

Na jaką okazję?

Sałatka marinara sprawdzi się zarówno jako elegancka przystawka podczas kolacji z przyjaciółmi, jak i lekki obiad w upalny dzień. To również doskonała propozycja na romantyczną kolację we dwoje czy rodzinny obiad na tarasie. Podana z chrupiącym pieczywem stanowi kompletny posiłek, który zachwyci gości swoim wyglądem i smakiem.

Czy wiesz, że?

Owoce morza są nie tylko smaczne, ale także niezwykle zdrowe – bogate w białko, witaminy z grupy B oraz cenne minerały, w tym jod i selen. Połączenie ich z warzywami i ziołami tworzy posiłek o doskonałych walorach odżywczych, który wspiera

prawidłowe funkcjonowanie organizmu.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić sałatkę o awokado, które doda kremowej konsystencji, lub posypać ją prażonymi orzechami piniowymi dla dodatkowego chrupnięcia. Jeśli lubisz ostrzejsze smaki, zwiększ ilość chili lub dodaj kilka kropel sosu tabasco do marynaty.