

Sałata z Fetą i dresingiem z pestkami granatu

Sałata z Fetą i Dresingiem z Pestkami Granatu

Świeża, chrupiąca sałata skąpana w aromatycznym dresingu z soczystych pestek granatu to prawdziwa uczta dla zmysłów. Ten prosty, a jednocześnie wykwinny przepis łączy w sobie delikatność liści sałaty z wyrazistym smakiem sera feta i słodko-kwaśną nutą granatu, tworząc harmonijną kompozycję smaków.

Dla kogo?

Idealna propozycja dla miłośników lekkich, zdrowych posiłków. Doskonała dla osób dbających o linię, ceniących sobie szybkie w przygotowaniu, a jednocześnie pełnowartościowe dania. Sałatka przypadnie do gustu zarówno wegetarianom, jak i wszystkim, którzy pragną wzbogacić swoją dietę o cenne składniki odżywcze.

Na jaką okazję?

Sprawdzi się jako elegancka przystawka podczas rodzinnego obiadu, lekka kolacja w ciepły wieczór lub dodatek do grillowanych dań. To również doskonała propozycja na lunch do pracy czy piknik na świeżym powietrzu. Jej świeży, apetyczny wygląd uczyni z niej ozdobę każdego stołu.

Czy wiesz, że?

Granat to prawdziwa skarbnica antyoksydantów, które wspierają odporność organizmu. Jego pestki zawierają więcej przeciwutleniaczy niż zielona herbata czy czerwone wino!

Dodatkowo, połączenie granatu z oliwą z oliwek zwiększa przyswajalność cennych składników odżywczych.

Dla urozmaicenia

Sałatkę możesz wzbogacić o prażone orzechy włoskie, które dodadzą przyjemnej chrupkości. Świetnie sprawdzą się również świeże zioła – mięta lub bazylia. Dla bardziej sycącej wersji dodaj grillowanego kurczaka lub pieczoną dynię. Możesz też eksperymentować z różnymi rodzajami sałat – rukola czy roszponka nadadzą potrawie lekko pikantnego charakteru.