

Sałata z rukoli i awokado

Sałatka z rukoli i awokado – prosta elegancja na talerzu

Delikatna rukola, kremowe awokado i sycące jajka tworzą harmonijne połączenie w tej prostej, a jednocześnie wyrafinowanej sałatce. Świeżą rukolę starannie płuczemy w zimnej wodzie i dokładnie osuszamy – najlepiej używając wirówki do sałaty, która zachowa jej chrupkość. Jajka gotujemy na twardo, studzimy i kroimy w równą kostkę, dodając sałatce sytości. Dojrzałe awokado, pokrojone w soczyste półplasterki, wprowadza kremową konsystencję i łagodny smak.

Dla kogo?

Ta sałatka to doskonały wybór dla osób dbających o zdrowie i ceniących proste, naturalne składniki. Bogata w zdrowe tłuszcze z awokado oraz białko z jajek, stanowi pełnowartościowy posiłek dla wegetarian lub lekką kolację dla każdego, kto ceni sobie zbilansowane odżywianie.

Na jaką okazję?

Sprawdzi się zarówno jako elegancka przystawka podczas rodzinnego obiadu, jak i szybki lunch do pracy. Możesz ją również podać podczas nieformalnego spotkania z przyjaciółmi – jej świeży wygląd i wyrazisty smak z pewnością zrobią wrażenie.

Czy wiesz, że...

Rukola, znana także jako roszponka, była ceniona już w starożytnym Rzymie nie tylko za smak, ale również właściwości zdrowotne. Jest bogata w witaminę C, K oraz przeciwutleniacze,

które wspierają odporność organizmu.

Dla urozmaicenia

Sałatkę możesz wzbogacić o prażone pestki słonecznika, grzanki czosnkowe lub pokruszony ser feta. Dla bardziej wyrazistego smaku dodaj do sosu łyżeczkę musztardy Dijon lub zastąp ocet sokiem z cytryny.