

Sałatka brokułowa z serem feta

Sałatka brokułowa z serem feta – klasyka w nowej odsłonie

Delikatny brokuł, kremowa feta i chrupiące prażone słonecznikiem tworzą harmonijne połączenie smaków w tej prostej, ale wyrazistej sałatce. Intensywnie zielone różyczki brokuła stanowią nie tylko bazę smakową, ale również pięknie prezentują się na talerzu, zwłaszcza gdy zachowają swój soczysty kolor dzięki kąpieli w lodowatej wodzie po ugotowaniu.

Dla kogo?

Sałatka brokułowa z fetą to doskonała propozycja dla osób dbających o zdrowe odżywianie, ale niepozbawiających się przyjemności smakowych. Bogata w białko dzięki jajkom i serowi feta, a jednocześnie pełna witamin z brokuła, stanowi pełnowartościowy posiłek. Jest też świetnym wyborem dla vegetarian szukających sycących dań bez mięsa.

Na jaką okazję?

Ta sałatka sprawdzi się zarówno jako lekki obiad w ciepły dzień, jak i jako dodatek do grillowanych potraw podczas spotkań z przyjaciółmi. Możesz ją przygotować z wyprzedzeniem i odstawić do lodówki, dzięki czemu smaki wspaniale się połączą. To również doskonała propozycja na lunch do pracy czy szkoły.

Czy wiesz, że?

Brokuł to prawdziwa bomba witaminowa – zawiera więcej witaminy C niż pomarańcza! Zanurzenie go w lodowatej wodzie po ugotowaniu to nie tylko sposób na zachowanie pięknego koloru, ale również na zatrzymanie procesu gotowania, dzięki czemu warzywo pozostaje chrupiące i nie traci cennych składników odżywczych.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić sałatkę o suszone pomidory, oliwki lub prażone orzechy włoskie. Jogurtowy [sos](#) z kostką czosnkową Knorr możesz również doprawić świeżymi ziołami – bazylią lub koperkiem, które dodadzą świeżości i aromatu.