

Sałatka kalafiorowa

Orzeźwiająca Sałatka Kalafiorowa z Tuńczykiem

Delikatna sałatka kalafiorowa z tuńczykiem to doskonała propozycja na lekki posiłek, który zachwyci podniebienie każdego smakosza. Świeży kalafior, podzielony na różyczki i ugotowany z dodatkiem Delikatu Knorr, stanowi bazę tej wyjątkowej kompozycji. Soczyste pomidory, pozbawione skórki i pokrojone na cząstki, dodają sałatce słodczy i koloru. Całość uzupełnia odsączony tuńczyk, fasola oraz plasterki oliwek, tworząc harmonijne połączenie smaków.

Dla kogo?

Ta sałatka to idealna propozycja dla osób ceniących lekkie, ale sycące dania. Sprawdza się zarówno jako samodzielny posiłek, jak i dodatek do obiadu. Dzięki zawartości tuńczyka dostarcza cennego białka, a kalafior i pomidory zapewniają niezbędne witaminy.

Na jaką okazję?

Sałatka kalafiorowa świetnie sprawdzi się na rodzinnym obiedzie, podczas grilla czy jako element bufetu na przyjęciu. Podana w eleganckim naczyniu będzie ozdobą stołu podczas spotkań towarzyskich. Możesz ją przygotować z wyprzedzeniem, co czyni ją idealną propozycją na zabiegane dni.

Czy wiesz, że?

Kalafior to warzywo bogate w witaminę C i przeciwutleniacze. W połączeniu z tuńczykiem, który jest źródłem kwasów omega-3, tworzy nie tylko smaczne, ale i zdrowe danie. Delikatny

dressing na bazie majonezu i śmietany doskonale łączy wszystkie składniki, nadając sałatce kremową konsystencję.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić sałatkę dodatkiem świeżych ziół, takich jak koperek czy natka pietruszki. Dla bardziej wyrazistego smaku dodaj posiekany czosnek lub czerwoną cebulę. Jeśli lubisz pikantne akcenty, nie wahaj się dodać odrobiny chili lub świeżo zmielonego kolorowego pieprzu.