

Sałatka makaronowa z gotowanymi brokułami

Sałatka makaronowa z brokułami – klasyka w nowej odsłonie

Delikatne różyczki brokułów w połączeniu z *al dente* ugotowanym makaronem tworzą harmonijną kompozycję, która zachwyci każdego miłośnika lekkich, ale sycących dań. Ta kolorowa sałatka to prawdziwa uczta dla oczu i podniebienia – soczysta zieleń brokułów kontrastuje z intensywną barwą suszonych pomidorów, a całość dopełniają aromatyczne czarne oliwki.

Dla kogo?

Sałatka makaronowa z brokułami to doskonała propozycja dla osób dbających o zdrowe odżywianie, ale nie rezygnujących z pełni smaku. Brokuły dostarczają cennych witamin, a makaron daje uczucie sytości. To także świetna opcja dla zabieganych – przygotowana wieczorem będzie idealnym lunchem do pracy następnego dnia.

Na jaką okazję?

Ta sałatka sprawdzi się zarówno jako **lekki obiad** w ciepły dzień, jak i dodatek do grillowanych mięs podczas rodzinnego spotkania. Możesz ją również zabrać na piknik lub podać jako przystawkę podczas przyjęcia – jej uniwersalny charakter docenią wszyscy goście.

Czy wiesz, że?

Blanszowanie brokułów w wodzie z lodem pozwala zachować ich soczystą, zieloną barwę i chrupkość. Ten prosty trik kulinarny zatrzymuje proces gotowania i sprawia, że warzywa pozostają

jędrne i pełne witamin.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić sałatkę o **prażone pestki słonecznika** dla dodatkowej chrupkości lub dodać kawałki grillowanego kurczaka, by stała się pełnowartościowym daniem. Świetnie sprawdzi się również z dodatkiem sera feta lub mozzarelli, które nadadzą jej kremowej konsystencji i wyrazistego smaku.