

Sałatka z rukolą i fetą

Sałatka z rukolą, fetą i chrupiącym schabem

Delikatna rukola, kremowa feta i chrupiący schab tworzą harmonijne połączenie smaków w tej prostej, a jednocześnie wyrafinowanej sałatce. Soczyste pomidory dodają świeżości, a chrupiące grzanki stanowią doskonałe zwieńczenie całości.

Dla kogo?

Ta sałatka to doskonała propozycja dla osób ceniących lekkie, a jednocześnie sycące posiłki. **Połączenie chrupiącego schabu z delikatną rukolą** zadowoli zarówno miłośników mięsa, jak i fanów świeżych warzyw. To idealne danie dla zabieganych, którzy nie chcą rezygnować z pełnowartościowego posiłku.

Na jaką okazję?

Sałatka z rukolą i fetą sprawdzi się jako *elegancka przystawka* na rodzinnym obiedzie, ale równie dobrze może stanowić samodzielny lunch czy kolację. To także świetna propozycja na letnie przyjęcie w ogrodzie lub piknik, gdzie lekkie dania są szczególnie pożądane.

Czy wiesz, że?

Rukola to nie tylko smaczne, ale i zdrowe warzywo. Zawiera witaminy A, C i K oraz minerały, w tym wapń i potas. *Połączenie jej z białkiem ze schabu i wapniem z sera feta* tworzy zbilansowany posiłek, który dostarcza organizmowi wielu cennych składników odżywczych.

Dla urozmaicenia

Możesz eksperymentować z dodatkami do tej sałatki. Spróbuj dodać **prażone orzechy włoskie** dla dodatkowej chrupkości, suszone pomidory dla intensywniejszego smaku lub awokado dla kremowej konsystencji. [Sos](#) sałatkowy Knorr możesz wzbogacić odrobiną miodu i soku z cytryny, aby nadać mu bardziej wyrazisty charakter.