

Sałatka ogórkowa z makrelą

Sałatka ogórkowa z makrelą – orzeźwiający smak morza

Sałatka ogórkowa z makrelą to **doskonałe połączenie świeżości i morskiego aromatu**. Chrupiąca sałata lodowa stanowi idealną bazę dla soczystych ogórków i delikatnych kawałków makreli. Całość dopełnia aromatyczny sos paprykowo-ziołowy, który nadaje potrawie wyrazistego charakteru.

Dla kogo?

Ta sałatka to *idealna propozycja dla miłośników lekkich dań rybnych*. Sprawdzi się zarówno jako szybki lunch w pracy, jak i lekka kolacja dla całej rodziny. Bogata w białko makrela i świeże warzywa dostarczą organizmowi cennych składników odżywczych, co docenią osoby dbające o zdrowe odżywianie.

Na jaką okazję?

Sałatka ogórkowa z makrelą świetnie sprawdzi się jako **przystawka na letnim przyjęciu** lub element większego bufetu. Możesz ją również przygotować na rodzinny obiad, piknik czy spotkanie ze znajomymi. Jej świeży, orzeźwiający smak szczególnie docenisz w ciepłe dni.

Czy wiesz, że?

Makrela to ryba bogata w kwasy omega-3, które korzystnie wpływają na pracę serca i mózgu. *Połączenie jej z ogórkiem, który zawiera dużo wody i witamin*, tworzy nie tylko smaczne, ale i niezwykle zdrowe danie. [Sos](#) paprykowo-ziołowy Knorr dodatkowo wzbogaca smak i aromat całej kompozycji.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić sałatkę o **pokrojone pomidorki koktajlowe** lub czerwoną paprykę dla dodatkowego koloru i smaku. Ciekawym dodatkiem będą również pestki słonecznika lub dyni, które dodadzą przyjemnej chrupkości. Zamiast natki pietruszki możesz użyć świeżego koperku lub bazylii.